

MIN TRÄNINGSKALENDER FEBRUARI 2012

dat	dag	arrangemang	aktivitet	tid och intensitet
v 5 forts				
1	On			
2	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
3	Fr			
4	Lö	Skid-OL Haninge, Tullinge		
5	Sö	SOL arr-KIP Skid-OL, SOL Vinterserien, Sätra IP, Sätra		
v 6				
6	Må	UNK-möte 18-21		
7	Ti	SOL Skid-KM / SOLträning KIP 17.45		
8	On			
9	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
10	Fr			
11	Lö	Skid-OL, BVOF USM & VSM Skid-OL Jönköping		
12	Sö	Vinterserien, Älvsjö g:la IP, Älvsjö USM & VSM Skid-OL Jönköping		
v 7				
13	Må			
14	Ti	SOLträning KIP 17.45 orange & violetta löpskola vit & gul GYsal		
15	On			
16	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
17	Fr			
18	Lö	StOF-dag (13-14 träff, 15-16 Projekt, Juniorprojekt) Lördagsträning - vit & gul, KIP 10.00 *		
19	Sö	Vinterserien, Järlagården, Nacka) USM & VSM -SvM i skid-OL Norberg *		
v 8				
20	Må			
21	Ti	SOLträning KIP 17.45 (RESERVDAG för Skid-KM SOL)		
22	On			
23	To	Löpträning KIP utspring 18.00		
24	Fr			
25	Lö			
26	Sö	Vinterserien, OK Södertörn		
v 9				
27	Må			
28	Ti	SOLträning KIP 17.45 (ej UNK)		
29	On			

Fyll i dina aktiviteter / träningar: löpning, OL-teknik, Styrka, Spänst, alternativa träningar samt tävlingar.
Fyll även i dina andra aktiviteter - skidåkning, skridsko, simning, badminton etc.
Det är bra om du kan fylla i intensitet och längd på aktiviteten/passet.

TÄVLINGSANMÄLAN skall göras ca två veckor innan tävling på www.eventor.orientering.se.
Kontakta ungdomsledarna om du vill ha hjälp med att anmäla dig.