

KARLSLUNDS IF SKIDOR

TRÄNING OCH AKTIVITETSKALENDER VÅREN 2017

[www.karlslundsif.org]



	Vecka	Dat.	Dag	Aktivitet		Tid	Plats
Maj	18	3	Ons	KICK OFF	<i>Nyhet på hemsidan kommer</i>	18:00	Klubbstugan
	19	8	Mån	Klubbträning	<i>Rullskidor, distans</i>	18:30	Coop, se nedan
		10	Ons	Tjejträning	<i>Rullskidor, teknik</i>	18:30	Coop, se nedan
	20	15	Mån	Klubbträning	<i>Rullskidor, distans</i>	18:30	Coop, se nedan
		17	Ons	Tjejträning	<i>Stavgång/Stavlöpning och styrka</i>	18:30	Sörbybacken
		20	Lör	Klubbträning	<i>Stavgång</i>	10:00	Södra storstensch.
	21	22	Mån	Klubbträning	<i>Rullskidor, Nybörjarteknik / intervall</i>	18:30	Coop, se nedan
		24	Ons	Träningsstävling	<i>Moto tour, Etapp 1</i>	18:00	
		25	Tor	Tjejträning	<i>Löpning + Styrka</i>	18:30	Klubbstugan
	22	29	Mån	Klubbträning	<i>Rullskidor, Nybörjarteknik / distans</i>	18:30	Coop, se nedan
	31	Ons	Våruset	<i>5km löpning för tjejer</i>			
Juni	22	3	Lör	Klubbträning	<i>Stavgång</i>	10:00	Södra storstensch.
	23	5	Mån	Klubbträning	<i>Rullskidor, intervall</i>	18:30	Coop, se nedan
		7	Ons	Träningsstävling	<i>Moto tour, Etapp 2</i>	18:00	
		8	Tor	Tjejträning	<i>Rullskidor, teknik</i>	18:30	Coop, se nedan
		11	Sön	TÄVLINGSRESA	<i>Rådarullen, Linköping, mer info kommer</i>		
	24	12	Mån	Klubbträning	<i>Rullskidor, distans</i>	18:30	Coop, se nedan
		14	Ons	Klubbträning	<i>Stavgång/Stavlöpning och styrka</i>	18:30	Sörbybacken
	25	19	Mån	Klubbträning	<i>Rullskidor, Teknik / intervall</i>	18:30	Coop, se nedan
	21	Ons	Träningsstävling	<i>Moto tour, Etapp 3</i>	18:00		

Samlingsplatsen för rullskidträningar är parkeringen vid Coop Ladugårdsängen.



Moto tour är träningsstävlingar med både tävlings och motionsklass.

Mer info i facebookgruppen "Moto Tour".

Karlslunds IF är ej arrangör av Moto Tour.