

Uke	Dag	Kl	Trening	Trener
40	Man	18:15	Styrketrening. Oppvarming ute. Felles styrke inne kl 19:00	Øystein
	Ons	18:15	Intensiv økt løping.	Kenneth
	Fre	14:15	Klubbsamling, Salangen	Alle
	Søn	12:00		Alle
41	Man	18:15	Styrketrening. Oppvarming ute. Felles styrke inne kl 19:00	Øystein
	Ons	18:15	Intensiv økt løping.	Kenneth
	Fre	14:15	Rulleski (klassisk).	Kurt Jan
	Søn	12:00	Langtur løp: Sommersetvatnet. Oppmøte Sommarset	Dag
42	Man	18:15	Styrketrening. Oppvarming ute. Felles styrke inne kl 19:00	Dag
	Ons	18:15	Intensiv økt løping.	Kenneth
	Fre	14:15	Rulleski (skøyting).	Øystein
	Søn	12:00	Langtur løp: Mørkevatnet. Oppmøte Vasshaug skole	Kurt Jan
43	Man	18:15	Styrketrening. Oppvarming ute. Felles styrke inne kl 19:00	Dag
	Ons	18:15	Intensiv økt løping.	Kenneth
	Fre	14:15	Rulleski (klassisk).	Kurt Jan
	Søn	12:00	Langtur løp: Stilla/Froskevatnet. Oppmøte Baklia	Øystein
44	Man	18:15	Styrketrening. Oppvarming ute. Felles styrke inne kl 19:00	Kurt Jan
	Ons	18:15	Intensiv økt løping.	Kenneth
	Fre	14:15	Rulleski (skøyting).	Øystein
	Søn	12:00	Langtur løp: Rundvatnet. Oppmøte Tverseth	Dag
45	Man	18:15	Styrketrening. Oppvarming ute. Felles styrke inne kl 19:00	Dag
	Ons	18:15	Intensiv økt løping.	Kenneth
	Fre	14:15	Løping + styrke (inne)	Kurt Jan
	Søn	12:00	Langtur løp: Stuggedalen/Åsevatnet. Oppmøte Fjellkysten	Øystein
46	Man	18:15	Styrketrening. Oppvarming ute. Felles styrke inne kl 19:00	Kurt Jan
	Ons	18:15	Intensiv økt løping.	Kenneth
	Fre	14:15	Løping + styrke (inne)	Øystein
	Søn	12:00	Langtur løp: Mørkevatnet. Oppmøte Vasshaug skole	Dag
47	Man	18:15	Styrketrening. Oppvarming ute. Felles styrke inne kl 19:00	Dag
	Ons	18:15	Intensiv økt løping.	Kenneth
	Fre	14:15	Klubbsamling, Kiruna	
	Søn	12:00		
48	Man	18:15	Styrketrening. Oppvarming ute. Felles styrke inne kl 19:00	Kenneth
	Ons	18:15	Intensiv økt løping.	Kenneth
	Fre		Kretssamling Bardufoss 13-14 år	
	Søn			
49	Man	18:15	Styrketrening. Oppvarming ute. Felles styrke inne kl 19:00	Øystein
	Ons	18:15	Intensiv økt løping.	Kenneth
	Fre	14:15	Løping + styrke (inne)	Kurt Jan
	Søn	12:00	Langtur ski. Oppmøte Seljeskogen	Dag
50	Man	18:15	Styrketrening. Oppvarming ute. Felles styrke inne kl 19:00	Øystein
	Ons	18:15	Ski	Kenneth
	Fre	14:15	Løping + styrke (inne)	Kurt Jan
	Søn	12:00	Langtur ski. Oppmøte Seljeskogen	Kenneth
51	Man	18:15	Styrketrening. Oppvarming ute. Felles styrke inne kl 19:00	Kurt Jan
	Ons	18:15	Ski	Kenneth
	Fre	14:15	Løping + styrke (inne)	Øystein
	Søn	12:00	Langtur ski. Oppmøte Seljeskogen	Kurt Jan
52	Man	11:00	Testrenn: juleskirenn	Øystein
	Ons	18:15	Ingen fellestrening	
	Fre	12:00	Ski	Kurt Jan
	Søn	12:00	Langtur ski. Oppmøte Seljeskogen	Kenneth