

Gruppe 3
13-15 år

Uke	Dag	Dato	Trening	Bevegelsesform	Trener
1	Man	31.jan	Ingen fellestrening		
	Ons	02.jan	Intensiv økt	Klassisk	Dag
	Tor	03.jan	Rolig økt /skileik	Klassisk	Øystein
	Lør	05.jan	Sonerenn Bardu, skiathlon		
2	Man	07.jan	Skileik	Skøyting	Kurt Jan
	Ons	09.jan	Intensiv økt	Skøyting	Dag
	Tor	10.jan	Rolig økt /skileik	Skøyting	Kenneth
	Lør	12.jan	Kretsrenn Tromsø, skøyting. Uttak HL og ungdomsstaffett.		
	Søn	13.jan	Kretsrenn Tromsø, skiathlon		
3	Man	14.jan	Skileik, rolig økt	Klassisk	Dag
	Ons	16.jan	Intensiv økt	Klassisk	Kenneth
	Tor	17.jan	Rolig økt /skileik	Klassisk	Øystein
	Lør	19.jan	Kretsrenn og sonerenn Salangen, klassisk		
4	Man	21.jan	Skileik	Skøyting	Kenneth
	Ons	23.jan	Onsdagsrenn Seljeskogen (arr: SIL)	Skøyting	
	Tor	26.jan	Rolig økt /skileik	Skøyting	Kurt Jan
	Lør	27.jan	Sonerenn Senja, skøyting		
5	Man	28.jan	Skileik	Klassisk	Kenneth
	Ons	30.jan	Onsdagsrenn Seljeskogen (arr: SIF)	Skøyting	
	Tor	31.jan	Rolig økt /skileik	Klassisk	Øystein
	Lør	02.febr	KM Medkila, klassisk		
	Søn	03.febr	KM Medkila, stafett, K-F-F		
6	Man	04.febr	Skileik, rolig økt	Skøyting	Dag
	Ons	06.febr	Onsdagsrenn Øvre Salangen (arr: ØSIL)	Klassisk	
	Tor	07.febr	Rolig økt /skileik	Skøyting	Kurt Jan
	Lør	09.febr	Kretsrenn Pioner. Uttak HL		
	Søn	10.febr	Kretsrenn Pioner. Uttak HL		
7	Man	11.febr	Skileik	Klassisk	Kenneth
	Ons	13.febr	Onsdagsrenn Seljeskogen (arr: SIF)	Klassisk	
	Tor	14.febr	Rolig økt /skileik	Klassisk	Øystein
	Lør	16.febr	Sonemesterskap Salangen, Skøyting + sprintstaffett		
8	Man	18.febr	Skileik	Skøyting	Øystein
	Ons	20.febr	Onsdagsrenn Seljeskogen (arr: SIL)	Skøyting	
	Tor	21.febr	Rolig økt /skileik	Skøyting	Dag
	Lør	23.febr	Kretsrenn Bjerkvik, skøyting		
9	Man	25.febr	Skileik	Klassisk	Kenneth
	Ons	27.febr	Intensiv økt (ingen onsdagsrenn pga vinterferie)	Klassisk	
	Tor	28.febr	Rolig økt /skileik	Klassisk	Kurt Jan
	Lør	02.mar	Sonerenn BOIF, klassisk		
10	Man	04.mar	Skileik	Skøyting	Kenneth
	Ons	06.mar	Onsdagsrenn Øvre Salangen (arr: ØSIL)	Klassisk	
	Fre	08.mar	NNM Kirkenes		
	Lør	09.mar			
	Søn	10.mar			
11	Man	11.mar	Restitusjon (rolig tr)	Klassisk	Øystein
	Ons	13.mar	Onsdagsrenn Seljeskogen (arr: SIF)	Skøyting	
	Tor	14.mar	Rolig økt /skileik	Klassisk	Kurt Jan
	Lør	16.mar	Kretsrenn Ballangen, skiathlon		
12	Man	18.mar	Skileik	Skøyting	Kenneth
	Ons	20.mar	Onsdagsrenn Øvre Salangen (arr: ØSIL)	Klassisk	
	Tor	21.mar	Rolig økt /skileik	Skøyting	Kurt Jan
	Lør	23.mar	KM del 2 Bardu, sprint skøyting		
13	Man	25.mar	Skileik	Klassisk	Øystein
	Ons	27.mar	Ingen fellestrening	Klassisk	
	Tor	28.mar	Spanstind Rundt, klassisk	Klassisk	
14	Man	01.apr	Skileik	Skøyting	Kenneth
	Ons	03.apr	Intensiv økt	Skøyting	Øystein
	Tor	04.apr	Rolig økt /skileik	Skøyting	Kurt Jan
	Lør	06.apr	Sonerenn Øverbygd, skøyting		