

## Träningsplanering OL-NV vinter 2015-2016

| Vecka | Datum     | Dag     | Karta        | Träningsstyp  | Klubb/Ansvarig |
|-------|-----------|---------|--------------|---|----------------|
| 45    | 07-nov    | Lördag  | Grytåsa      | Teknikträning Lördag                                  | ÖFK            |
| 46    | 10-nov    | Tisdag  | Perstorp S   | Natträning  | FKB            |
| 48    | 24-nov    | Tisdag  | Örkelljunga  | Distans/intervallträning                              |                |
| 48    | 28-nov    | Lördag  | Rössjön N    | Teknikträning lördag i samband med HSOKs ungdomsläger |                |
| 50    | 08-dec    | Tisdag  | Vedby        | Natträning  | OKK            |
| 50    | 12-dec    | Lördag  | Kronoskogen  | Teknikträning lördag                                  | HGHOL          |
| 51    | 15-dec    | Tisdag  | Perstorp     | Distans/intervallträning                              |                |
| 52    | 27-dec    | Söndag  | Västersjön   | Teknikträning söndag                                  | HGHOL          |
| 1     | 09-jan    | Lördag  | Perstorp NÖ  | Teknikträning lördag                                  | FKB            |
| 2     | 12-jan    | Tisdag  | Lärkasjöhult | Natträning  | ÖFK            |
| 2     | 15-16 jan | Fre-lör | ???          | Ungdomsläger 12 år och yngre                          | ???            |
| 4     | 26-jan    | Tisdag  | Hjärnarp     | Distans/intervallträning                              |                |
| 4     | 30-jan    | Lördag  | Rackarbäcken | Teknikträning lördag                                  | ÖFK            |
| 6     | 09-feb    | Tisdag  | Grytåsa      | Natträning  | ÖFK            |
| 6     | 13-feb    | Lördag  | Söderåsen?   | Heldag teknikträning lördag                           |                |
| 7     | 16-feb    | Tisdag  | Helsingborg? | Distans/intervallträning                              |                |
| 9     | 01-mar    | Tisdag  | Kronoskogen  | Natträning  | HGHOL          |
| 11    | 15-mar    | Tisdag  | Klippan      | Distans/intervallträning                              |                |

