

## Träningsplanering OL-NV hösten 2016

| Vecka | Datum  | Dag    | Karta        | Träningsstyp          | Klubb |
|-------|--------|--------|--------------|-----------------------|-------|
| 32    | 09-aug | Tisdag | Västersjön   | Kurvbild              | HGHOL |
| 33    | 16-aug | Tisdag | Kronoskogen  | OL-Intervaller        | HGHOL |
| 34    | 23-aug | Tisdag | Lärkasjöholt | Kurvbild/Tempoväxling | ÖFK   |
| 35    | 30-aug | Tisdag | Rössjön      | Förenkling            | HSOK  |
| 36    | 06-sep | Tisdag | Söndrahult   | K-plock               | (FKB) |
| 37    | 13-sep | Tisdag | Bjärröd      | Riktning, kartminne   | (OKK) |
| 38    | 20-sep | Tisdag | Skoghagahus  | Kurvbild, vägval      |       |
| 39    | 27-sep | Tisdag | Örahult      | Kurvbild              | FKB   |

