

## Träningsplanering OL-NV hösten 2023

| Vecka | Datum  | Dag    | Karta         | Träningstyp              | Klubb |
|-------|--------|--------|---------------|--------------------------|-------|
| 32    | 08-aug | Tisdag | Torrabygget   | Kurvbild                 | ÖFK   |
| 33    | 15-aug | Tisdag | Kronoskogen   | OL-Intervaller           | HOL   |
| 34    | 22-aug | Tisdag | Sibirien      | Tempoväxling/attackpunkt | HOL   |
| 35    | 29-aug | Tisdag | Dalshult      | Riktning                 | FKB   |
| 36    | 05-sep | Tisdag | Rössjön       | K-plock                  | HSOK  |
| 37    | 12-sep | Tisdag | Lycke-Tostarp | Förenkling               | OKK   |
| 38    | 19-sep | Tisdag | Eket          | Momentslingor            | ÖFK   |
| 39    | 26-sep | Tisdag | Skoghagahus   | Vägval                   | Origo |
| 40    | 03-okt | Tisdag | Spjutseröd    | Framförhållning          | FKB   |

