

GRUPPE 3 VÅR/SOMMER 2020**Gruppeleder: Kari Jensen 909 13 149****Stand-In: Trygve Haug 971 47 934**

MANDAG	PROGRAM	TORSDAG	PROGRAM
DATO		DATO	
11.mai	2-3-4-5 min og ned igjen	14. mai.	1200,1000,800,600
18.mai	1-2-3-4-4-3-2-1 min	21. mai.	Kristi himmelfartsdag
25.mai	16 korte drag på gresset/jordet	28. mai.	Bakkedrag, 3 helt opp og 4 korte
01.jun	2. pinsedag	4. jun.	6*3 MINUTTER DRAG, jordet
08.jun	4 X 4 X 200 M	11. jun.	5*4 MINUTTER
15.jun	8 Lange drag gresset	18. jun.	600m på vollen 7 stk
22.jun	20 korte drag på gresset	25. jun.	600m på vollen 8 stk
29.jun	1000m på jordet 4 stk	2. jul.	4 X 4 X 200 M
06.jul	Bakkedrag, 4 helt opp og 3 korte	9. jul.	6*3 MINUTTER DRAG
13.jul	2-3-4-5 min og ned igjen	16. jul.	1200,1000,800,600
20.jul	1-2-3-4-4-3-2-1 min	23. jul.	1200,1000,800,600,600
27.jul	16 korte drag på gresset/jordet	30. jul.	Bakkedrag, 3 helt opp og 4 korte
03.aug	1-2-3-4 min og ned igjen	6. aug.	6*3 MINUTTER DRAG, jordet
10.aug	4 X 4 X 200 M	13. aug.	5*4 MINUTTER
17.aug	8 Lange drag gresset	20. aug.	600m på vollen 7 stk
24.aug	20 korte drag på gresset	27. aug.	600m på vollen 8 stk
31.aug	1000m på jordet 4 stk	3. sep.	4 X 4 X 200 M
07.sep	Bakkedrag, 4 helt opp og 3 korte	10. sep.	6*3 MINUTTER DRAG
14.sep	2-3-4-5 min og ned igjen	17. sep.	1200,1000,800,600
21.sep	1-2-3-4-4-3-2-1 min	24. sep.	1200,1000,800,600,600
28.sep	16 korte drag på gresset/jordet	1. okt.	Bakkedrag, 3 helt opp og 4 korte
05.okt	1-2-3-4 min og ned igjen	8. okt.	6*3 MINUTTER DRAG, jordet
12.okt	4 X 4 X 200 M	15. okt.	5*4 MINUTTER
19.okt	8 Lange drag gresset	22. okt.	600m på vollen 7 stk
26.okt	20 korte drag på gresset	29. okt.	600m på vollen 8 stk
02.nov	1000m på jordet 4 stk	5. nov.	4 X 4 X 200 M

Som vanlig har gruppeleder alle rettigheter til å endre programmet etter eget forgodtbefinnende, humør og dagsform.