

GRUPPE 3 VÅR/SOMMER 2021

Gruppeteider: Trygve Haug 971 47 934

Stand-In: Jan-Sverre Pedersen 907 85 418

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

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