

Uke	Dag/Dato	Tid	Oppmøtested	Øktinnhold	Aktivitetsform	Intensitet	Tid-brukt	Trener	Utstyr
17	Søndag 01.mai	12.00	Nesseby grusbane	Cooper-test. Løpe lengst mulig på 12. min	Løp	Løp	1:00	Charles	
18	Mandag 02.mai	18:00	Nesseby skistadion	Bsistrening med fokus på løpsteknikk og spenst	Løp/spenst/	Moderat	1:30	Stein/Charles	
18	Onsdag 04.mai	18:00	Nesseby skistadion	Basistrening med fokus på utholdenhet og styrke. Elghufs. Intervall m/lassokasting	Løp	Hard	1:30	Charles	Lasso/ skistaver (10 cm kortere enn klassisk staver)
18	Lørdag 07.mai	11.00		Egentrening. Rolig langkjøring løp (eller sykkel) og styrketrening (inkludert mage og rygg).	Løp	Lav	1:30		Eventuelt sykkel
19	Mandag 09.mai	18:00	Nesseby skistadion	Bsistrening med fokus på løpsteknikk og spenst	Løp	Moderat	1:30	Stein/Charles	
19	Onsdag 11.mai	18:00	Nesseby skistadion	Basistrening med fokus på utholdenhet og styrke. Spirettende skigang. Sirkel trening. Intervall m/lassokasting	Løp	Hard	1:30	Tor Ivar	Lasso/ skistaver (10 cm kortere enn klassisk staver)
19	Lørdag 14.mai	11.00		Egentrening. Rolig langkjøring løp og styrketrening (inkludert mage og rygg).	Løp	Lav	1:30		
20	Mandag 16.mai	18:00	Nesseby skistadion	Bsistrening med fokus på løpsteknikk og spenst	Løp	Moderat	1:30	Stein/Charles	
20	Onsdag 18.mai	18:00	Nesseby skistadion	Basistrening med fokus på utholdenhet og styrke. Elghufs. Sirkeltrening. Intervall m/lassokasting	Løp/styrke	Hard	1:30	Tor Ivar	Lasso/ skistaver (10 cm kortere enn klassisk staver)
20	Lørdag 21.mai	11.00		Egentrening. Rolig langkjøring løp og styrketrening (inkludert mage og rygg).	Løp	Lav	1:30		
23	Mandag 23.mai	18:00	Vestre-Jakobselv	SNN- løpskarusell	Løp	Moderat	1:30-3:00		
23	Onsdag 25.mai	18:00	Tana rulleskistadion	Basistrening med fokus på utholdenhet og styrke. Elghufs. Sirkeltrening. Intervall m/lassokasting	Rulleski	Hard	1:30	Charles	Rulleski, hjelm, refleksvest, staver
23	Fredag 27.jan	11.00		Egentrening. Rolig langkjøring løp og styrketrening (inkludert mage og rygg).	Løp	Lav	1:00		
23	Søndag 29.mai	Kl.	Bergebydalen	KM i terrengløp - Kort løype	Løp				
24	Mandag 30.mai	18:00	Nesseby skistadion	Bsistrening med fokus på løpsteknikk og spenst/trening til ilarstafetten	Løp	Moderat		Stein/Charles	
24	Onsdag 01.jun	18:00	Nesseby grendehus	ILAR-STAFETTEN	Løp				
24	Lørdag 04.jun	11.00		Egentrening. Rolig langkjøring løp og styrketrening (inkludert mage og rygg).		Lav	1:30		
25	Mandag 06.jun	18:00	Tana	SNN-løpskarusell	Løp/styrke		1:30		
25	Onsdag 08.jun	18:00	Tana rulleskistadion	Rulleskitrening: Fristil med fokus på teknikk, utholdenhet og lekpreget aktivitet	Rulleski	Hard	1:30	Charles	Rulleski, hjelm, refleksvest, staver
25	Fredag 10.jun	18:00	Nesseby grusbane	Cooper-test. Løpe lengst mulig på 12. min	Løp		1:00	Charles	
25	Lørdag 11.jun	11.00		Egentrening. Rolig langkjøring løp (eller rulleski) og styrketrening (inkludert mage og rygg).	Løp	Lav	1:30		Eventuelt rulleski
26	Mandag 13.jun	18:00	Aldon opp	SNN-løpskarusell	RSKL		1:30		
26	Onsdag 15.jun	18:00	Tana rulleskistadion	Rulleskitrening: Fristil med fokus på teknikk, utholdenhet og lekpreget aktivitet	Rulleski	Hard	1:30		Rulleski, hjelm, refleksvest, staver
26	Fredag 17.jun	19.00	Polmakvannet	Ilars kanoleir	Friluft				
26	Lørdag 18.jun		Polmakvannet	Ilars kanoleir	Friluft				
26	Søndag 19.jun		Polmakvannet	Ilars kanoleir	Friluft				
				SOMMERFERIE! :)					

