

# TRÄNINGSPROGRAM UNGDOM

Gul, orange och röd grupp, version 1.5

# LINKÖPINGS OK

Vintern 2007/2008

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
V 44	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>30 oktober</b> Höstlov.		<b>1 november</b> Natt-OL Vidingsjö. Pia ungdomsledare.			<b>4 november</b> Sunes bana
V45	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>6 november</b> Konditionstest. Jonas D , Carina , AnnaLena .  Anne: Teori om vinterträning och kommande träning. 19.00. Konferensrummet		<b>8 november</b> - Distansträning LOK-gården med pannlampa. Fredrika ungdomsledare. - Studiecirkel orange (Gitte), röd (Jörgen).			<b>11 november</b> Novembersprinten
V46	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>13 november</b> Introduktion löpskolning. Barbro. Obligatorisk närvaro alla ledare!		<b>15 november</b> - Natt-OL annan karta, Pia ungdomsledare. - Löpning LOK-gården för övriga.			<b>18 november</b> - Sunes bana - Höstmöte - Ungdomsavslutning Gitte, Carina
V47	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>20 november</b> Kort löpskolning. Fartlek (följa John, spring fort 2 stolpar, jogga 1 stolpe) Gitte, Jörgen.		<b>22 november</b> Natt-OL Vidingsjö. Malin ungdomsledare.		<b>24-25 november</b> ÖOF eftersäsongsläger + konfirmationsträff (25 em).	
						<b>24 november</b> Sprintcup 1	<b>25 november</b> Sunes bana
V48	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>27 november</b> Kort löpskolning. Martins bana. Thomas S, Lasse.		<b>29 november</b> - Distansträning LOK-gården med pannlampa. Tommy ungdomsledare. - Studiecirkel orange (Tommy), röd (Torgny). - Tränings, tävlings-information för alla födda 1990-1992. Pia.			<b>2 december</b> Sunes bana
V49	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>4 december</b> Spänsthopp mm. Karin.		<b>6 december</b> - Natt-OL annan karta. Pia ungdomsledare. - Löpning LOK-gården för övriga.		<b>8 december</b> Sprintcup 2	<b>9 december</b> - Skinkloppet - Lucia.
V50	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>11 december</b> Kort löpskolning. Elljusspåret hårt uppför, lugnt nerför, hårt tillbaka upp vänd igen. Thomas R, Christer.		<b>13 december</b> Natt-OL Vidingsjö. Torgny ungdomsledare.			
V51	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>18 december</b> Testrunda med eliten.					

# TRÄNINGSPROGRAM UNGDOM

Gul, orange och röd grupp, version 1.5

# LINKÖPINGS OK

Vintern 2007/2008

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
V1						<b>5 januari</b> Sprintcup 3	<b>6 januari</b> Sunes bana
V2	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>8 januari</b> Löpskolning. Barbro.		<b>10 januari</b> - Distansträning LOK-gården med pannlampa. Carina ungdomsledare. - Studiecirkel orange (Carina), röd (Lasse).			<b>13 januari</b> Sunes bana
V3	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>15 januari</b> Långa intervaller. Anne-Li.		<b>17 januari</b> - Distansträning LOK-gården med pannlampa. Malin ungdomsledare.			<b>20 januari</b> Sunes bana
V4	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>22 Januari</b> Distansträning, stads OL. Torgny o Carina.		<b>24 januari</b> - Natt-OL annan karta. Pia ungdomsledare. - Löpning LOK-gården för övriga.		<b>26 januari</b> Sprintcup 4	<b>27 januari</b> Sunes bana
V5	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>29 januari</b> Fartlek. Tommy, Lasse.		<b>31 januari.</b> Natt-OL Vidingsjö. Torgny lägger för ungdom+elit.			<b>3 februari</b> Sunes bana
V6	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>5 februari</b> Kort intervall 15x15 Maria, Jonas.		<b>7 februari</b> - Distansträning LOK-gården med pannlampa. Anne B ungdomsledare. - Studiecirkel orange (Anne), röd (Anders).		<b>9 februari</b> Sprintcup 5	<b>10 februari</b> Sunes bana
V7	-Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00 - Ledarplanering LOK-gården 18.00	<b>12 februari</b> Distanslöpning. Per, Jörgen.		<b>14 februari</b> - Natt-OL annan karta, Anders lägger för ungdom+elit. - Löpning LOK-gården för övriga.			<b>17 februari</b> Sunes bana
V8	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>19 februari</b> Sportlov men det finns ändå aktiviteter! Testruna med eliten.		<b>21 februari.</b> Natt-OL Vidingsjö.			<b>24 februari</b> Sunes bana
V9	Styrkegymnastik Bäckskolan 18.00-19.00	<b>26 februari</b> Ungdomssprintcup1 ?				<b>1 mars</b> Sprintcup 6	
<b>Ledare:</b> Lasse: Lasse Almén Karin: Karin Backteman Anna-Sofia: Anna-Sofia Bark Anne: Anne Bössfall Malin: Malin Carlsson		Jonas: Jonas Detterfelt Gitte: Gitte Engström Tommy: Tommy Ek Carina: Carina Faxén Torgny: Torgny Faxén Barbro: Barbro Gustavsson		Pia: Pia Gustavsson Inger: Inger Gustås Per: Per Gustås AnnaLena: AnnaLena Karlsson Christer: Christer Lindell Maria O: Maria Olofsson		Thomas R: Thomas Rimhagen Jörgen: Jörgen Sköld Thomas S: Thomas Stenström Anders: Anders Tosteberg Fredrika: Fredrika Vångell	