

Bredaryds SOK

Träningsprogram höst/vinter 2004-2005

V:a	Dag	Datum	Ansvarig	Plats	Typ	
46	Ons	10/11	Fredrik Eriksson	Sporthallen	Snabbhet	Ungd Alla Alla
	Tor	11/11	Stefan L/ Fredrik J.	Klubbstugan	Valfritt	
	Tor	11/11	Carina och Mats		Öppet-Hus värd	
47	Ons	17/11	Stefan Johansson	Sporthallen	Löpning	Ungd Alla Alla
	Tor	18/11	Andreas J.	Klubbstugan	Valfritt	
	Tor	18/11	Anna Henke		Öppet-Hus värd	
48	Ons	24/11	Mathias Jansson	Sporthallen	Spänst	Ungd Alla Alla
	Tor	25/11	Mattias J	Klubbstugan	Valfritt	
	Tor	25/11	Annica och L-G		Öppet-Hus värd	
49	Ons	1/12	Fredrik Eriksson	Sporthallen	Snabbhet	Ungd Alla Alla Alla
	Tor	2/12	Ellen	Klubbstugan	Valfritt	
	Tor	2/12	Asta och Lennart S		Öppet-Hus värd	
	Sön	5/12	Per o Anneli S.	Klubbstugan	Längd m karta	
50	Ons	8/12	Andreas Johnsson	Sporthallen	Styrka	Ungd Alla Alla Alla
	Tor	9/12	Carina (Lucia)	Klubbstugan	Valfritt	
	Tor	9/12	Lucia-firande			
	Sön	12/12	Peter o Christina	Forsheda	Längd m karta	
51	Ons	15/12	Stefan Johansson	Sporthallen	Spänst	Ungd Alla Alla Alla
	Tor	16/12	Fredrik E.	Klubbstugekartan	Sprint OL	
	Tor	16/12	Anneli och Per		Öppet-Hus värd	
	Sön	19/12	Håkan o Ina	???????	Julruchen	
53	Ons	29/12	Fredrik Eriksson		Snabbhet	Ungd
1	Sön	9/1	Fam Albinsson	Ekholmen	Längd m karta	Alla
2	Ons	12/1	Mathias Jansson	Sporthallen	Spänst	Ungd Alla Alla Alla
	Tor	13/1	Kenneth W	Klubbstugan	Valfritt	
	Tor	13/1	Knut och Sonja Collyrd		Öppet-Hus värd	
	Sön	16/1	Torbjörn J	Klubbstugan	Längd m karta	
3	Ons	19/1	Andreas Johnsson	Sporthallen	Snabbhet	Ungd Alla Alla Alla
	Tor	20/1	Håkan S.	Vita rör	OL-teknik	
	Tor	20/1	Kristina och Peter		Öppet-Hus värd	
	Sön	23/1	Stefan o Lena L.	Gnosjö	Längd m karta	
4	Ons	26/1	Stefan Johansson	Sporthallen	Styrka	Ungd Alla Alla Alla
	Tor	27/1	Stefan S	Klubbstugan	Styrka/spänst	
	Tor	27/1	Eva och Christer		Öppet-Hus värd	
	Sön	30/1	Anna o Henke	Annelund	Längd m karta	
5	Ons	2/2	Fredrik Eriksson	Sporthallen	Spänst	Ungd Alla Alla Alla
	Tor	3/2	Stefan J.	Klubbstugekartan	OL-teknik	
	Tor	3/2	Kristina och Jonte		Öppet-Hus värd	
	Sön	6/2	Tommy A.	Hamra	Längd m karta	
6	Ons	9/2	Mathias Jansson	Sporthallen	Styrka	Ungd Alla Alla Alla
	Tor	10/2	Mats N	Klubbstugan	Intervaller	
	Tor	10/2	Marianne och Mikael		Öppet-Hus värd	
	Sön	13/2	Mats o Carina	Gummarp	Längd m karta	
7	Tor	17/2	Per S	Lövö-Ås	Kontrollplockn.	Alla
	Tor	17/2	Erën och Thomas		Öppet-Hus värd	Alla
	Sön	20/2	Fredrik E.	Klubbstugan	Längd m karta	Alla
8	Ons	23/2	Fredrik Eriksson	Sporthallen	Spänst	Ungd Alla Alla Alla
	Tor	24/2	Peter A.	Hanahöj	OL-teknik kortdistans	
	Tor	24/2	BSOK:s Årsmöte			
	Sön	27/2	Stefan o Anne	Anderstorp	Längd m karta	
9	Ons	2/3	Andreas Johnsson	Sporthallen	Snabbhet	Ungd Alla Alla Alla
	Tor	3/3	Ina Skalberg	Klubbstugan	Snabbdistans	
	Tor	3/3	Anne och Stefan		Öppet-Hus värd	
	Sön	6/3	Robert K	Sjögård	Längd m karta	
10	Ons	9/3	Mathias Jansson	Sporthallen	Styrka	Ungd Alla Alla
	Tor	10/3	Mikael H.	Töreskullen	Klassisk OL-Bana	
	Tor	10/3	Kristina och Helge		Öppet-Hus värd	
11	Ons	16/3	Stefan Johansson	Sporthallen	Spänst	Ungd Alla Alla
	Tor	17/3	Tomas A.	Vita rör	Kortdistans OL	
	Tor	17/3	Annmarie och Bengt		Öppet-Hus värd	
13	Tor	31/3	Torbjörn J.	Töreskullen	OL-teknik	Alla
	Tor	31/3	Annika och Anders H		Öppet-Hus värd	Alla

Onsdagar, ungdomsträning

Tider:

Samling: 17:50
Springer iväg: 18:00
Tillbaka i sporthallen 18:50
Inomhusträning startar 19:00
Slut: 20:00

Huvudledare:

Mathias Jansson
Andreas Johnsson
Fredrik Eriksson
Stefan Johansson

Torsdagar

Samling Klubbstugan. Ombyta och klara för träning Kl. 17.45!!!
Pannlampa, kompass, överdragskläder. Träningen anpassas efter HD13-14 och uppåt.

Söndagar

Klara för träning Kl 10.00 på respektive plats, gemensam avres; sker från klubbstugan 9.15-9.45 beroende på avstånd. Arrangören sätter in klubbmeddelande om plat i VN samt på hemsidan www.bsok.se

BSOK önskar alla hjärtligt välkomna på höstens och vinterns aktiviteter!