**TRENINGSTIDER MM SOMMER 2017, 13 år og eldre.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dag** | **Tid** | **Hovedvekt på** |
|  |  |  |
| **Tirsdager** | **18.00-20.00** | **Løp, sprint** |
| **Torsdager** | **18.00-20.00** | **Teknisk, sprint** |
| **Lørdager** | **Etter avtale** |  |

**Trenere:  
Henrik Sandstad, Toril Nyborg, Trond Olav Skevik, Hans Foosnæs, Eirik Røe**

**For trening 12 år og yngre: Se nederst på denne menyen.**