

Fellesplan for TVK, 15 år t.o.m. senior.

Uke	Hva	Sted og tid	Innhold
1	Helgesamling	Brundalen vgs/Trønderenergi 6. og 7. januar. Kl: 10.00 begge dager.	Lørdag: Del 1: Basisøkt – styrke, koordinasjon og spenst. Del 2: Teori. Del 3: Sykkeltur ute. Søndag: Langkjøring ute. Ski eller sykkel. Væravhengig.
2	Fellestrening	Biltilsynet, Sluppen. Søndag 14. jan kl. 10.00.	Langkjøring. Rolig tur der alle kan være med.
3	Fellestrening	Biltilsynet, Sluppen. Søndag 21. jan kl. 10.00.	Langkjøring. Rolig tur der alle kan være med.
4	Fellestrening	Biltilsynet, Sluppen. Søndag 28. jan kl. 10.00.	Langkjøring. Rolig tur der alle kan være med.
5	Fellestrening	Biltilsynet, Sluppen. Søndag 11. feb. kl. 10.00.	Langkjøring. Rolig tur der alle kan være med.
6	Helgesamling	Brundalen vgs/Trønderenergi 10. og 11. feb. Kl. 10.00 begge dager.	Lørdag: Del 1: Basisøkt – styrke, koordinasjon og spenst. Del 2: Teori. Del 3: Rulleøkt/sykkeltur ute. Søndag: Langkjøring ute. Ski eller sykkel. Væravhengig.
7	Fellestrening	Biltilsynet, Sluppen. Søndag 18. feb. kl. 10.00.	Langkjøring. Rolig tur der alle kan være med
8	Fellestrening	Biltilsynet, Sluppen. Søndag 25. feb. kl. 10.00.	Langkjøring. Rolig tur der alle kan være med
9	Fellestrening	Biltilsynet, Sluppen. Søndag 4. mars kl. 10.00.	Langkjøring. Rolig tur der alle kan være med.
10	Helgesamling	Brundalen vgs/Trønderenergi 9. og 10. mars. Kl. 10.00 begge dager.	Lørdag: Del 1: Basisøkt – styrke, koordinasjon og spenst. Del 2: Teori. Del 3: Rulleøkt/sykkeløkt ute. Søndag: Langkjøring ute. Ski eller sykkel. Væravhengig.
11	Fellestrening	Biltilsynet, Sluppen. Søndag 17. mars kl. 10.00.	Langkjøring. Rolig tur der alle kan være med.
12	Fellestrening	Biltilsynet, Sluppen. Søndag 25. mars kl. 10.00.	Langkjøring. Rolig tur der alle kan være med.
13	Fellestrening	Biltilsynet, Sluppen. Søndag 1. apr. kl. 10.00.	Langkjøring. Rolig tur der alle kan være med.
14	Fellestrening	Biltilsynet, Sluppen. Søndag 8. apr. kl. 10.00.	Påskeuken!
15	Helgesamling	Brundalen vgs/Trønderenergi 14. og 15. april Kl. 10.00 begge dager	Lørdag: Del 1: Basisøkt – styrke, koordinasjon og spenst. Del 2: Teori. Del 3: Lagtempo. Delt etter nivå. Søndag: Langkjøring ute. Sykkel.
16	Fellestrening/ Ritt	Biltilsynet, Sluppen. Søndag 22. apr. kl. 10.00. Eller Orklamila.	
17	Sesongstart NC	Ny fellesplan?	