

Plan for klubbtrening 13+ i sesongen 2021

Oppmøte: NOLs klubbhytte (hvis ikke annet oppgis)

Tid: 18.00 - ca. 20.00 (inkl. kveldsmat for dem som vil når det kan arrangeres)

Ansvarlig: Robert Fredriksen

Mer info: nolweb.org og Facebook (medlemmer av Notodden o-lag)

Detaljert plan for høsten legges ut i sommer.

Uke	Dato	Øvelse	Område
15	12.04.2021	Tilvenning	Klubbhytta
16	19.04.2021	MomentO	Klubbhytta
17	26.04.2021	Kurve	Tinnemyra Nord
18	03.05.2021	Kompass	Grotbæk
19	10.05.2021	Mellomdistanse/Postplukk	Grotbæk
20	17.05.2021	17. mai	Ingen trening
21	24.05.2021	Pinse	Ingen trening
22	31.05.2021	O-intervaller	Tinnemyra Nord
23	07.06.2021	Vanlig løype m/MicrO	Høgås
24	14.06.2021	Vannløype	Klubbhytta
33	16.08.2021		
34	23.08.2021		
35	30.08.2021		
36	06.09.2021		
37	13.09.2021		
38	20.09.2021	Notodden City Race	I byen et sted
39	27.09.2021	Årsavslutning	