

# Veien til HalvVasan 2012



Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
37			Kick off FPDH KI 1900					
38	Treningsveiledning + test		Foredrag Trening FPDH KI 2000	Treningsveiledning + test				
39	Treningsveiledning +	Barmarkstrening Noreødegården KI 1900	Treningsveiledning + test					
40								
41				Spinning 1,5t rolig langkj KI 1000	eller		Spinning 1,5t rolig langkj KI 1000	
42		Barmarkstrening Noreødegården KI 1900						
43		Barmarkstrening Noreødegården KI 1900						
44	4x4 intervall, spinning KI 1900, alternativt 4x4 KI 1630							
45							Spinning 2t rolig langkj KI 1000	
46	Treningsveiledning av fysioterapeut 30min pr deltager, avtales individuell tid							
47	Treningsveiledning av fysioterapeut 30min pr deltager, avtales individuell tid							
48			Smørekurs FPDH KI 2000					
49			Foredrag FPDH KI 2000				Spinning 3t rolig langkj KI 1000	
50								
51	Test, individuell tid							
52	Test, individuell tid							
1						Teknikktrening KI 1000, Vanembukken		
2	4x4 intervall, spinning KI 1630	eller	4x4 intervall, spinning KI 1900					
3						15 km SKI Vanembukken KI 1000		
4	Vi avtaler med hverandre -SKI							
5	Vi avtaler med hverandre -SKI							
6	Vi avtaler med hverandre -SKI					30km SKI Vanembukken KI 1000		
7	Vi avtaler med hverandre -SKI							
8	Vi avtaler med hverandre -SKI		Pre-race møte FPDH KI 2000					
9	<b>Avreise</b>	<b>Halvvasan !</b>						

Fellesaktivitet er aktiviteter for alle som er med i "Veien til HalvVasan 2012"

I tillegg lages det et egetreningsprogram som blir publisert:

<http://www.fpdh.no/xp/pub/hoved/trening/motivasjonskalender/561603>



Tørkoppveien 6, 1570 Dilling

T: 69 23 30 90

E: post@fpdh.no