

2002/2003			
Dato	UKE	Dag	Frank og Morten
	40		HØSTFERIE
	41	Man	
06.okt.15		Tirs	Spenst, hurtighet og styrke, Varingskollen, kl. 18.30
		Ons	
08.okt.15		Tors	Intervall, terskeltrening, Varingskollen kl. 18,30
09.okt.15		Fre	Styrke, Lek, Hagen skole kl. 17.00
		Lør	
11.okt.		Søn	Langtur Elvetangen kl 10:00: Morten K.
	42	Man	
13.okt.15		Tirs	Spenst, hurtighet og styrke, Varingskollen, kl. 18.30
		Ons	
15.okt.15		Tors	Intervall, Varingskollen kl. 18,30
		Fre.	
		Lør	Samling HIL, Sørli
		SØN	Høstslippet NIL
	43	Man	
20.okt.15		Tirs	Spenst, hurtighet og styrke, Varingskollen, kl. 18.30
		Ons	
22.okt.15		Tors	Intervall, terskeltrening, Varingskollen kl. 18,30
		Fre	
		Lør-Søn	Samling Torsby eller Natrudstilen
		Søn	
	44	Man	
26.okt.15		Tirs	Spenst, hurtighet og styrke, Varingskollen, kl. 18.30
		Ons	
28.okt.15		Tors	Intervall, terskeltrening, Varingskollen kl. 18,30
29.okt.15		Fre	Styrke, Lek, Hagen skole kl. 17.00
		Lør	
1.nov.		Søn	Langtur Elvetangen kl 10:00. Astrid
	45	Man	
03.nov.15		Tirs	Spenst, hurtighet og styrke, Varingskollen, kl. 18.30
		Ons	
05.nov.15		Tors	Intervall, Varingskollen kl. 18,30
06.nov.15		Fre	Styrke, Lek, Hagen skole kl. 17.00
		Lør	
		Søn	
	46	Man	
10.nov.15		Tirs	Spenst, hurtighet og styrke, Varingskollen, kl. 18.30
		Ons	
12.nov.15		Tors	Intervall, terskeltrening, Varingskollen kl. 18,30
13.nov.15		Fre	Styrke, Lek, Hagen skole kl. 17.00
		Lør	
		SØN	Skihelg ?
	47	Man	
17.nov.15		Tirs	Spenst, hurtighet og styrke, Varingskollen, kl. 18.30
		Ons	
19.nov.15		Tors	Intervall, terskeltrening, Varingskollen kl. 18,30
		Fre	
		Lør-Søn	Langtur eller ski
	48	Man	
24.nov.15		Tirs	Spenst, hurtighet og styrke, Varingskollen, kl. 18.30
		Ons	
26.nov.15		Tors	Intervall, terskeltrening, Varingskollen kl. 18,30
Familiesamling HIL 27.-29.nov. NORDSETER			
		Man.	