

# JOK Basprogram träning höst 2011

r	Träning	Plats	Träningsansvarig 1)	Övnings ansvarig 2)
ti 9/8	Orienteringsbana gul-svart	Motorbanan Taberg	Ungdomsledare	Krister Rosjö
	Orienteringsbana	"	Krister Rosjö	"
to 11/8	Orientering Veteranbanor	Måsarps IP	Fredrik Rosén	Torbjörn Blomqvist
ti 16/8	Orienteringsbana gul-röd	Sörgården	Ungdomsledare	Tomas Johansson
	Testlopp. Vuxna + svart grupp	Sörgården	Maria Thelin	Maria Thelin
to 18/8	U-femdagars IKHP Öppna banor	IKHP		
ti 23/8	Kompassövning gul-svart	Domarringarna Röde-Påle	Ungdomsledare	Pontus Löfström
	Kompassintervall	"	Klas Friborg	"
to 25/8	Fälttävlan	Måsarps	Maria Thelin	Maria Thelin
ti 30/8	U-femdagars Hallby	?		
	3-minutersintervaller i skog	Sörgården	Niklas Alvaus	"
to 1/9	Orientering	Barnarps g.a IP	Ingmar Andersson	Ingmar Andersson
ti 6/9	Linjeorientering gul-svart	Måsarps-Smörvik	Ungdomsledare	Tomas Johansson
	Linjeorientering	"	Magnus Claesson	"
to 8/9	Medel-KM	Forserum		Krister Rosjö
ti 13/9	Kontrollplockning gul-röd	Sörgården	Ungdomsledare	Pontus Löfström
	Kontrollplockningsintervaller	"	Therese Barje	"
to 15/9	Orientering (Bauertrampsbanor)		Kristina Andersson	Klas Friborg
ti 20/9	Orienteringsbana gul-röd	Sörgården	Ungdomsledare	Tomas Johansson
	Testlopp. Vuxna + svart grupp	"	Maria Thelin	"
to 22/9	Orientering Veteranbanor	Torsvik	Lennart Larsson	Bengt Sörensen
ti 27/9	Enmansstafett gul-svart	Stavåkra	Ungdomsledare	Niklas Alvaeus
	Enmansstafett	"	Niklas Alvaus	"
to 29/9	Orientering (Bauertrampsbanor)		Christoffer Lilja	Allan Arnesson
ti 4/10	Kurbildsorientering gul-svart	Sörgården	Ungdomsledare	Pontus Löfström
	Kurbildsorientering	"		"
to 6/10	Orientering	Stadsparken	Stefan Wahl	Krister Rosjö
ti 11/10	Distans, orienteringsbana	Sörgården	Erik Petterson	
to 13/10	Intervall-Styrka-Innebandy	Gräshagsskolan	Kristina Andersson	
ti 18/10	SVM Natt	Tenhult		
to 20/10	Intervall-Styrka-Innebandy	Gräshagsskolan	Erik Petterson	
ti 25/10	Distans, orienteringsbana	Sörgården	Tomas Johansson	
to 27/10	Intervall-Styrka-Innebandy	Gräshagsskolan	Fredrik Rosén	
ti 1/11	Distans, orienteringsbana	Sörgården	Klas Friborg	
to 3/11	Intervall-Styrka-Innebandy	Gräshagsskolan	Niklas Alvaus	
ti 8/11	Distans, orienteringsbana	Sörgården	Marie Andersson	
to 10/11	Intervall-Styrka-Innebandy	Gräshagsskolan	Tomas Johansson	

- 1) Träningsansvarig ansvarar på plats vid respektive träningstillfälle. Sätter ut eventuella kontroller mm
- 2) Övningsansvarig ansvarar för att ta fram en övning samt ser till att kartor finns framme vid träningen.

	Tisdagar ungdom (ej Wildkids och vit grupp)
	Tisdagar junior-senior-
	Torsdag konditionsträning
	Torsdag teknikträning. Vissa torsdagsträningar nyttjas veteranernas banor. Kompletteras med ungdomsbana gul samt eventuellt en något längre bana. Samråd med Veteranansvarig
	Intern tävling

2011-07-30

--	--	--



--	--