

Träningsprogram JOK: 6 november 2018 - 19 mars 2019

2018

Datum	Träning	Plats	Tid	Ansvarig	Övrigt	
2018-11-06	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Mikael Trofast	Orienteringsbana 60-80 min
2018-11-08	torsdag	Intervallträning	Sörgården	18:00	Anna Johansson	Intervaller
2018-11-10	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Fredrik Svensson	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2018-11-13	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Niklas Alvaeus	Orienteringsbana 60-80 min
2018-11-15	torsdag	Intervallträning	Sörgården	18:00	Therese Barje	Intervaller
2018-11-17	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Klas Friborg	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2018-11-20	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Boris Navratil	Orienteringsbana 60-80 min
2018-11-22	torsdag	Intervallträning	Sörgården	18:00	Anna Johansson	Intervaller
2018-11-24	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Maria R. Thelin	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2018-11-27	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Mikael Trofast	Orienteringsbana 60-80 min
2018-11-29	torsdag	Vatterbygden by Night	IKHP Elit			Se Eventor
2018-12-01	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Lennart Larsson	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2018-12-04	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Carin Gustafsson	Skinkloppet
2018-12-06	torsdag	Vatterbygden by Night	Sanda OLG			Se Eventor
2018-12-08	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Fredrik Svensson	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2018-12-11	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Johan Hansson	Orienteringsbana 60-80 min
2018-12-13	torsdag	Vatterbygden by Night	Eksjö OLG			Se Eventor
2018-12-15	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Klas Friborg	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2018-12-18	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Boris Navratil	Orienteringsbana 60-80 min
2018-12-20	torsdag	Vatterbygden by Night	JOK			Se Eventor
2018-12-22	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Michal Besta	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda

2019

Datum	Träning	Plats	Tid	Ansvarig	Övrigt	
2019-01-05	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Fredrik Svensson	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-01-08	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Klas Friborg	Orienteringsbana 60-80 min
2019-01-10	torsdag	Vatterbygden by Night	IKHP kondition			Se Eventor
2019-01-12	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Mikael Trofast	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-01-15	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Fredrik Rosén	Orienteringsbana 60-80 min
2019-01-17	torsdag	Vatterbygden by Night	IKHP Ungdom			Se Eventor
2019-01-19	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Niklas Alvaeus	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-01-22	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Boris Navratil	Orienteringsbana 60-80 min
2019-01-24	torsdag	Vatterbygden by Night	IKHP Elit			Se Eventor
2019-01-26	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Michal Besta	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-01-29	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Johan Hansson	Orienteringsbana 60-80 min
2019-01-31	torsdag	Vatterbygden by Night	Eksjö OLG			Se Eventor
2019-02-02	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Boris Navratil	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-02-05	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Niklas Alvaeus	Orienteringsbana 60-80 min
2019-02-07	torsdag	Vatterbygden by Night	OK Gränsen			Se Eventor
2019-02-09	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Klas Friborg	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-02-19	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Michal Besta	Orienteringsbana 60-80 min
2019-02-21	torsdag	Vatterbygden by Night	JOK			Se Eventor
2019-02-23	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Filippa Johansson	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-02-26	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Maria R. Thelin	Orienteringsbana 60-80 min
2019-02-28	torsdag	Vatterbygden by Night	IKHP Elit			Se Eventor
2019-03-02	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Fredrik Svensson	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-03-05	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Mikael Trofast	Orienteringsbana 60-80 min
2019-03-07	torsdag	Vatterbygden by Night	IKHP Elit			Se Eventor
2019-03-09	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Klas Friborg	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-03-12	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Niklas Alvaeus	Orienteringsbana 60-80 min
2019-03-14	torsdag	Vatterbygden by Night	Sanda OLG			Se Eventor
2019-03-16	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Boris Navratil	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-03-19	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Michal Besta	Orienteringsbana 60-80 min
2019-03-21	torsdag	Vatterbygden by Night	IKHP Ungdom			Se Eventor

Tisdagar

Lägg en svår teknisk bana (6-8 km) med utgångspunkt från Sörgården. Inget krav på att det ska finnas kontroller utsatta. Men vill du göra det är det helt ok. Vill du ha hjälp med kartor/banor, hör av dig.

Torsdagar

VBN tävlingar, se Eventor eller VBN Facebook

Lördagar

Lägg en lätt bana med varierad löpning på stig och skog. Det borde finnas en möjlighet att springa en stor del av banan på stigar. Välj terrängen själv och publicera info på hemsidan. Vill du ha hjälp med kartor/banor/publicering, hör av dig.

Michal Besta / 072-5116616

2018-11-04