

## Träningsprogram JOK: 5 november 2019 - 17 mars 2020

### 2019

Datum	Träning	Plats	Tid	Ansvarig	Övrigt	
2019-11-05	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Boris Navratil	Orienteringsbana 60-80 min
2019-11-07	torsdag	Intervallträning	Sörgården	18:00	Lennart Nilsson	Intervaller (10 x 2 min)
2019-11-09	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Boris Navratil	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-11-12	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Niklas Alvaeus	Orienteringsbana 60-80 min
2019-11-14	torsdag	Intervallträning	Sörgården	18:00	Anna Wretling Clarin	Intervaller (4 x 4 min + 2 x 1 min)
2019-11-16	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Klas Friborg	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-11-19	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Boris Navratil	Orienteringsbana 60-80 min
2019-11-21	torsdag	Intervallträning	Sörgården	18:00	Martin Beijer	Backintervaller
2019-11-23	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Maria R. Thelin	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-11-26	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Tomas Johansson	Orienteringsbana 60-80 min
2019-11-28	torsdag	Vatterbygden by Night				Se Eventor
2019-11-30	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Michal Besta	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-12-03	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Martin Beijer	Orienteringsbana 60-80 min
2019-12-05	torsdag	Vatterbygden by Night				Se Eventor
2019-12-07	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Fredrik Svensson	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-12-10	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Carin Gustafsson	Skinkjakten
2019-12-12	torsdag	Vatterbygden by Night				Se Eventor
2019-12-14	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Klas Friborg	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2019-12-17	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Boris Navratil	Orienteringsbana 60-80 min
2019-12-19	torsdag	Vatterbygden by Night				Se Eventor
2019-12-21	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Anders Blomqvist	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda

## 2020

Datum	Träning	Plats	Tid	Ansvarig	Övrigt	
2020-01-04	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Fredrik Svensson	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2020-01-07	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Klas Friborg	Orienteringsbana 60-80 min
2020-01-09	torsdag	Vatterbygden by Night				Se Eventor
2020-01-11	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Martin Beijer	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2020-01-14	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Fredrik Rosén	Orienteringsbana 60-80 min
2020-01-16	torsdag	Vatterbygden by Night				Se Eventor
2020-01-18	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Niklas Alvaeus	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2020-01-21	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Boris Navratil	Orienteringsbana 60-80 min
2020-01-23	torsdag	Vatterbygden by Night				Se Eventor
2020-01-25	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Michal Besta	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2020-01-28	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Victor Hansson	Orienteringsbana 60-80 min
2020-01-30	torsdag	Vatterbygden by Night				Se Eventor
2020-02-01	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Boris Navratil	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2020-02-04	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Niklas Alvaeus	Orienteringsbana 60-80 min
2020-02-06	torsdag	Vatterbygden by Night				Se Eventor
2020-02-08	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Klas Friborg	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2020-02-18	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Michal Besta	Orienteringsbana 60-80 min
2020-02-20	torsdag	Vatterbygden by Night				Se Eventor
2020-02-22	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Boris Navratil	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2020-02-25	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Boris Navratil	Orienteringsbana 60-80 min
2020-02-27	torsdag	Vatterbygden by Night				Se Eventor
2020-02-29	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Fredrik Svensson	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2020-03-03	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Magnus Claesson	Orienteringsbana 60-80 min
2020-03-05	torsdag	Vatterbygden by Night				Se Eventor
2020-03-07	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Klas Friborg	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2020-03-10	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Niklas Alvaeus	Orienteringsbana 60-80 min
2020-03-12	torsdag	Vatterbygden by Night				Se Eventor
2020-03-14	lördag	Distansträning	se JOK:s hemsida	09:00	Boris Navratil	Lätt orienteringsbana 90-120 minuter med rätt att avrunda
2020-03-17	tisdag	Distansträning	Sörgården	18:00	Michal Besta	Orienteringsbana 60-80 min
2020-03-19	torsdag	Vatterbygden by Night				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

2019-10-29