

## Februar U16 Piger GOG

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1 9.15 Løb 20.30-22.00 Træning Gudme	2	3 16.15-18.00 Træning Oure 18.00-19.00 styrke	4 19.15 løb 20.30 - 22.00 Træning Gudme	5	6 Løb + Styrke 6 x 3 med 2 min aktiv pause imellem	7
8 19.15 Løb 20.30-22.00 Træning Gudme	9 08.00 – 09.30 Styrke	10 16.15-18.00 Træning Oure 18.00-19.00 styrke	11 19.15 løb 20.30 - 22.00 Træning Gudme	12 08.00-09.30 Styrke	13	14 <b>Kamp hjemme GOG – NFH kl. 17.15</b>
15 19.15 løb 20.30-22.00 Træning Gudme	16 08.00 – 09.30 Træning Oure	17 16.30-18.00 Træning Oure 18.00-19.00 styrke	18 19.15 løb 20.30 - 22.00 Træning Gudme	19 08.00-09.30 Styrke	20	21 Løb 6 x 3 med 2 min aktiv pause imellem.
22 19.15 løb 20.30-22.00 Træning Gudme	23 08.00 – 09.30 Træning Oure	24 16.30-18.00 Træning Oure 18.00-19.00 styrke	25 <b>Kamp ude NFH – GOG Kl. 20.00</b>	26 08.00-09.30 Styrke  Spanien	27 Spanien	28 Løb + Styrke 5 gange 4 min, så langt som muligt, aktiv pause 2 min.

- Det der står med **RØDT** er kun for Oure-elever. Har man fri må man gerne komme og deltage.
- GOG spiller søger selv for anden gang styrke træning.
- Det med **BLÅT** er kun for GOG spillere