

AKTIVITETSPLAN FOR GOG U18

Uge	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	LAND
44	1 Træning: 20:30 Styrke: 19:30	2 Træning: 18:30 Løb: 17:45	3 <u>Individuel styrke</u>	4 Træning: 16:15	5 Træning: 16:00	6	7 Svendborg-GOG Kl. 11:15	
45	8 Træning: 20:30 Styrke: 19:30	9 Træning: 18:30 Løb: 17:45	10 <u>Individuel styrke</u>	11 TMS-GOG 19:30	12 Træning: 16:00 <u>Styrke: Før eller efter</u>	13 Fri	14 Fri	
46	15 Træning: 20:30 Styrke: 19:30	16 Træning: 18:30 Løb: 17:45	17 <u>Individuel styrke</u>	18 Træning: 16:15	19 Træning: 16:00 <u>Styrke: Før eller efter?</u>	20 GOG-Odense 14:45 Fest	21	
47	22 Træning: 20:30 Styrke: 19:30	23 TSØ-GOG 19:15	24 <u>Individuel styrke</u>	25 Træning: 16:15	26 Træning: 16:00 <u>Styrke: Før eller efter?</u> Talenttræning	27 Talenttræning	28 Talenttræning	
48	29 Træning: 20:30 Styrke: 19:30	30 Træning: 18:30 Løb: 17:45	1 <u>Individuel styrke</u>	2 Træning: 16:15	3 Træning: 16:00 <u>Styrke: Før eller efter</u>	4 Korsør-GOG 15:00	5	

Uge 44-48

FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER: