

➔ Januar treningen godt i gang, og lørdag 16. januar blir det grilling for alle 😊

Godt nytt roår!

Uke 1 startet mandag 4.januar med styrketrening i Storhallen. Full trøkk med Thor Arne ;-))



Tirsdag var det rulleski, onsdag var det sirkeltrening, torsdag var det bakkeløp og fredag var det styrketrening igjen.

I uke 2 kjøres det «vanlige programmet» men med innlagt 3 000 m test rundt «Mosikken» på mandag og 5000 m test på onsdag. På lørdag blir det trening på vannet i varme klær og i store lagbåter.

Senior, masters og veteran kjører sine vante opplegg på de faste dagene.

Kontakt trenerne via de faste Face book gruppene hvis du ikke kan komme eller har spørsmål om opplegget. Du kan eventuelt også kontakte rosjeff.

GRILL INVITASJON!

Lørdag etter treningen, fra ca. kl 1700, inviteres alle til bålbrekking ved gapahuken. Aage satser på vindstille, skyfritt, stjerneklart og halvmåne:-) I tillegg til bål på utsiden av gapahuken fyres det opp bål for grilling av pølser og marshmallows inne i gapahuken.

Alle junior roere og foreldre / foresatte er velkomne!