



SOMMERTIMEPLAN SPINNING

FRISKIS JEVNAKER

Alle timer starter kl. 19.00!

Oppstart høsttermin er 21.august

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
Uke 23	Spinn intervall m/ Tove Kristin		Enkelspinn m/ Beate kl. 17.00	
Uke 24	Spinn Spurt m/ May		Enkelspinn m/ Beate kl. 17.00	
Uke 25		Spinn intervall m/ Tove Kristin		Spinn distanse 60 m/ Kari
Uke 26		Spinn distanse 60 m/ Kari		Spinn distanse 60 m/ Beate
Uke 27		Spinn distanse 55 m/ Mari		Spinn distanse 60 m/ Beate
Uke 28		Spinn distanse 60 m/ Beate		
Uke 29				
Uke 30		Spinn Spurt m/ May		
Uke 31		Spinn Spurt m/ May		
Uke 32		Spinn Spurt m/ m/ May		Spinn distanse 55 m/ Mari
Uke 33		Spinn distanse 60 m/ Kari		Spinn distanse 55 m/ Mari
Uke 34		Spinn spurt m/ May	Spinn distanse 60 m/ Kari	
Uke 35	Spinn intervall m/ Tove Kristin		Enkelspinn m/ Beate Kl. 17.00	