

## Kompetanseflyt for sesongen 2012-2013 HØST

Måned	15-16 år	13-14 år	12 år
AUGUST	<b>HKS-TRENING</b> Tirsdag 28.08.12 Oppmøte kringsjåskole 18:00 Intervall RSKL 5 x 6 min		
SEPTEMBER	<b>YNGRES HOSPITERER MED JUNIOR</b> Torsdag 13.09.12 Oppmøte kringsjåskole 19:00 Intervall Løp med staver 6-5-4-3-2-1 min	<b>Eirik M. Nossum</b> <b>Tirsdag 11.09.12</b>	<b>Jostein Moe</b> <b>Tirsdag 11.09.12</b>
	<b>HKS-TRENING</b> Tirsdag 25.09.12 Oppmøte kringsjåskole 18:00 Intervall RSSK 5 x 4 min		
OKTOBER	<b>HKS-TRENING</b> Tirsdag 16.10.12 Oppmøte kringsjåskole 18:00 Intervall/Sprint RSSK		
NOVEMBER	<b>YNGRES HOSPITERER MED JUNIOR</b> Torsdag 13.11.12 Oppmøte kringsjåskole 19:00 Intervall 5 x 4 min løp Elghuffs (ta med staver)	<b>Eirik M. Nossum</b> <b>Tirsdag 11.09.12</b>	<b>Jostein Moe</b> <b>Tirsdag 11.09.12</b>
	<b>HKS-TRENING</b> Tirsdag 27.11.12 Oppmøte kringsjåskole 18:00 Intervall løp med staver 4-3-2-3-2-1		