

Årsplan Torsby Idrottsgymnasium, RIG längd 2019-2020

	Augusti	September	Oktober	November	December	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	
1				Lov		Lov					v.23	1
2		v.36			v.49	Lov		v.10				2
3			Hovfjällsrace			Lov	v.6					3
4				v.45	Lägervecka mån-fre					v.19		4
5	v.32	Hovfjällsrace	Tränarråd									5
6			Tränarråd			v.2	USM Matfors		v.15			6
7			NIU kväll.t v.41	Tunnelrace spr	Idre Fjäll	Lärostart	USM Matfors					7
8	Lärostart		RF intervaller		Idre Fjäll	A-dag	USM Matfors				v.24	8
9		v.37	Träningsdag 3-4		v.50	Skolstart		v.11	A-dag			9
10			Sökandeträff				v.7		Lov			10
11		Långp 3-4 rk		v.46				JSM Asarna		v.20		11
12	v.33	Hovfjällslöp						JSM Asarna			Skolavslut.	12
13		Långp Åk 1-2				v.3			Påsklov v.16			13
14			v.42				Lycks JVM-tes	JSM Asarna	Påsklov			14
15	GKN-Lopp						SC Lycks spr	JSM Asarna	SC Bruks dist		A-dag v.25	15
16	Sprint+Back	Hemmaläger	Långp 3-4 cross		v.51		SC Lycks dis.	v.12	SC Bruks		A-dag	16
17	Alliansloppet	mån-fre 3-4	Hovfjällslöp				v.8		SC Bruks			17
18	City-Trail	tis-fre 1-2	Långp Åk 1-2	v.47			Tis-fre		SC Bruks lång	v.21		18
19	Skolstart v.34			Lägervecka			Lägervecka					19
20				tis-fre	A-dag	v.4	RIG o NIU		v.17			20
21	16.30 1-4 träff		v.43		SC OSD Spr.					Lov		21
22					SC OSD Dist.					Lov	v.26	22
23		v.39	Långp 3-4 rk		Lov v.52			v.13				23
24			Tunnelrace dist		Julafton	SC Falun dist	Sportlov v.9					24
25		Gräsb.int 3-4	Långp Åk 1-2	v.48	Lov	SC Falun spr.	Sportlov			v.22		25
26	NIU Kväll.t v.35	Gräsb.int1-2			Lov	SC distrikt st.	Sportlov					26
27		Långp Åk 1-2			Lov	v.5	Sportlov		v.18			27
28	Träningsdag 3-4		A-dag v.44				Sportlov					28
29			Lov								v.27	29
30		v.40	Lov		Lov v.1			v.14	Lov			30
31	Hovf. Trailrun		Lov		Nyår							31

Race/A3+
A3/Tröskel
Långpass
Läger