

MOIF TRÄNINGSPLANERING HT 2025

(Utskriftsdatum 2025-10-10)

Idrotter:	Löpning	Skidor	OL	Cykel	Simning	Paddling	Allmänt/Arrangemang
------------------	---------	--------	----	-------	---------	----------	---------------------

Alla aktiviteter sker vid klubbstugan om inget annat anges!

2025	Vecka	Information	Måndag	Tisdag	Fika/Städ	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				Klubbträning	OL ungdom/vuxna					
					OL barn					
Aug	31						Mölnadal Outdoor Se Eventor för tid FOL			
	32						Se Eventor för tid Mölnadal Outdoor			
	33						Se Eventor för tid FKH			
	34			Löpning 18.15-19.15	Daniel träning	Fika/Städ	Se Eventor för tid Uven	Paddling ca 18.00		Gothenburg Triathlon
	35	25 - 31 aug	Simning OW 19.00	MTB 18.15-19.15	LinjeOL på brunbild 18.15 - Krokens väg/Härskerödsvägen	Städ	Se Eventor för tid	Paddling ca 18.00	O-meeting	O-meeting
Sept	36	1 - 7 sept	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 18:00-19:00	Backintervaller 18.15-19.15	Vi gästar FK Herkules 18.15	Små slingor 18.15-19.45	Paddling ca 18.00	Orientering DM	Orientering DM
	37	8 - 14 sept	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 18:00-19:00	MTB 18.15-19.15	Brunbild och korridor 18.15 - Ångårdsbergen, Axcgatan	Klädnype-bana 18.15-19.45	Paddling ca 18.00	Skiduppstart Ulricehamn	
	38	15 - 21 sept	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 18:00-19:00	Löpning 18.15-19.15	Vi gästar Frölunda, OL-intervaller 18.15 - Ruddalen	Keps-orientering 18.15-19.45	Paddling ca 18.00	Klubbfest?	
	39	22 - 28 sept	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 18:00-19:00	MTB 18.15-19.15	Svår-OL med inslag av skrå-OL TID? - Öjersjön	OL-Skytte 18.15-19.45	Paddling ca 18.00		
Okt	40	29 sept - 5 okt	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 18:00-19:00	Löpning 18.15-19.15	Vi gästar FK Herkules 18.15	Rita egen karta,del 1 18.15-19.45			Stugfixardag/Fika
	41	6 - 12 okt	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 18:00-19:00	Backintervaller 18.15-19.15	Masstart 18.15 - Ångårdsbergen, uppe vid masten	Rita egen karta,del 2 18.15-19.45			
	42	13 - 19 okt	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 18:00-19:00	Löpning 18.15-19.15	Skymnings-OL, ev teknik-moment 18.15 - Horsikans badplats	Natt-räven 18.15-19.45			
	43	20 - 26 okt	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 18:00-19:00	Backintervaller 18.15-19.15	Vi gästar FK Herkules 18.15	Höstavslut 18.15-19.45			
Nov	44	Höstlov 27 okt - 2 nov	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 18:00-19:00	Löpning 18.15-19.15					
	45	3 - 9 nov	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 19:00-20:00	Backintervaller 18.15-19.15		Barnträning			
	46	10 - 16 nov	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 19:00-20:00	Terräng KM 18.15-19.15		Barnträning	Arr Ungdomsnatt		
	47	17 - 23 nov	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 19:00-20:00	Reflexlöpning 18.15-19.15		Barnträning			
	48	24 - 30 nov	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 19:00-20:00	Backintervaller 18.15-19.15		Barnträningng			Adventsmys
Dec	49	1 - 7 dec	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 19:00-20:00	Löpning 18.15-19.15		Barnträning		Skidläger	Skidläger
	50	8 - 14 dec	Simning Åby 20.30-21.30	Rullskidor Ungdom 19:00-20:00	OL-skoj 18.15-19.15		Barnträning			
	51	15 - 21 dec	Simning Åby 20.30-21.30							
	52	22 - 28 dec	Simning Åby 20.30-21.30							
	1	29 dec - 4 jan								