

## Preppetider hurtigløp Frogner stadion 2023/2024

### Mandag

1600-1700: Prepp hele banen, sette ut tau og kjebler. Vanning 400 meter

**1700-1915: Treningstid hurtigløp (HOVED TRENINGSTID)**

**1830-1840 Vanning 2 runder (indre hurtigløpsbane) om nødvendig.**

1915-2030: Treningstid ispigging

2030-2045: Vanning 400 meter

**2045-2200: Mandagsmila hurtigløp**

2200: Ta inn tau og kjebler

### Tirsdag

1415-1445: Prepp hele banen, sette ut tau og kjebler

1445-1500: Vanning 400 meter

**1500-1645: Treningstid hurtigløp**

### Onsdag

1615-1700: Prepp hele banen, sette ut tau og kjebler. Vanning 400 meter

**1730-1945: Treningstid hurtigløp (HOVED TRENINGSTID)**

**1830-1840 Vanning 2 runder (indre hurtigløpsbane) om nødvendig.**

1945-2000: Vanning 400 meter

**2000-2200: OBIK hurtigløp**

2200: Ta inn tau og kjebler

### Torsdag

1415-1445: Prepp hele banen, sette ut tau og kjebler

1445-1500: Vanning 400 meter

**1500-1745: Treningstid hurtigløp**

**1630-1645 Vanning 2 runder(indre hurtigløpsbane) om nødvendig.**

### Fredag

1415-1445: Prepp hele banen, sette ut tau og kjebler

1445-1500 Vanning 400 meter

**1500-1630: Treningstid hurtigløp**

**Lørdag**

0800-1045: Prepp hele banen, sette ut tau og kjebler

1045-1100 Vanning 400 meter

**1100-1330: Treningstid hurtigløp**

1215-1230 Vanning 400 meter

1230-1330 **Silkemila hurtigløp**

**Søndag**

0800-1045: Prepp hele banen, sette ut tau og kjebler

1045-1100 Vanning 400 meter

**1100-1330: Treningstid hurtigløp**

**1150-1200 Vanning 2 runder(indre hurtigløpsbane) om nødvendig.**