

Årsplanering GOF:s Elitträningar

Sommar

GOF:s Sommarserie

- 6 etapper, arrangeras av olika klubbar på centrala kartor i Göteborg.
- Onsdagskvällar 18:00

Höst (aug-ca 15okt)

Teknikträning GOF Elit

- Torsdagskvällar 18:00
- 1 gång/månad, Hög prio-pass med extra kvalité!
- Anmälan på Eventor.

Vinter

GOF:s Nattcup

- Varannan vecka, torsdagar.
- Samma upplägg som tidigare (Eventor etc).
- Extra satsning från GOF på sista nattcupen.

Teknikträning Natt

- Varannan vecka, torsdagar 18:00.
- 1 gång/månad, Hög prio-pass med extra kvalité!
- Anmälan på Eventor.

Teknikträning Dag

- De veckor det är Nattcup erbjuds en dagträning på onsdagen.
- Tillsammans med OLG Y eller direkt efter OLG Y:s träning.
- Onsdagar 09:30.
- Anmälan på Eventor.

Vår (april-)

Teknikträning

- Torsdagskvällar 18:00.
- Stafettfokus inför stafetterna. Silva League/SM-fokus osv.
- 1 gång/månad, Hög prio-pass med extra kvalité!
- Veckor med helgdagar och tävlingar, dagtid med OLG Y 09:30.

Återkommande kommentarer om GOF Elit:s verksamhet:

- Fokus på kommunikation och förmedling av aktiviteterna ut till klubbarna. Integrera med klubbverksamheterna och få klubbarna att promota GOF-träningen.
- Gemensam samlingsstid för bättre sparring. Hellre kvällstid än dagtid.
- Samåkning, hur lösa?
- SportIdent på minst en träning i månaden, gärna fler.
- Både momentbanor och helbanor i olika distanser.