Klubbträningar för alla

Träningar 2026

Ändringar kan förekomma, ev fel kan finnas....

vecka	dag	**Moment**	**Samling**	**övrigt, ansvarig...**
v12	18-mar	Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v13	25-mar	Onsdagsträning i MOK & våfflor	**MOK-stugan**	Våfflor
v14	31-mar	Upptakt BMOL träningen	**MOK-stugan**	
v14	01-apr	Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	Start ungdomsträning & nybörjare
v15	07-apr	BMOL-vivåsen	**se mjolbyok.se**	teknikmoment: Vägvals förenkling
v16	08-apr	Påskaktivitet & MOK-träning	**MOK-stugan**	start 17
v16	14-apr	BMOL Kulladal	**Kulladal**	teknikmoment: Minnesorientering-förenkling
v16	15-apr	Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v16	18 apil	Torpa fejden & Tiomila träning efter		Tävling & träningsdag i Österbymo
v17	21-apr	BMOL Boxholm	**se mjolbyok.se**	teknikmoment: riktning-kompass
v17	22-apr	Onsdagsträning i MOK & Tiomilaladdning	**MOK-stugan**	Pastaladdning och info inför tiomila för alla
v18	28-apr	BMOL, Bockarp	**se mjolbyok.se**	teknikmoment: Linjeorientering-korridor
v18	29-apr	Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v19	05-maj	BMOL-teknik Ekeby	**se mjolbyok.se**	testa olika vägval
v20	06-maj	**Ljungsbrokampen**	**se mjolbyok.se**	Östgöta tävling-ingen träning vid MOK-stugan
v20	12-maj	BMOL-teknik MOK-Örbergshult	**se mjolbyok.se**	teknikmoment: Riktningsförändringar
v20	13-maj	Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v21	19-maj	BMOL-teknik BOK	**se mjolbyok.se**	teknikmoment: vägval
v21	20-maj	Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v22	26-maj	Sprint-KM Mjölby	**se mjolbyok.se**	
v22	27-maj	Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v23	02-jun	KM Medel Gruvorna	**se mjolbyok.se**	
v23	03-jun	Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	
v24	10-jun	Onsdagsträning i MOK	**MOK-stugan**	

Teknikträning i samband med BMOL-träningen ti/ons/tor

OL-teknik med olika moment på olika kartor. Vägvisning till träningen se www.mjolbyok.se
Anders M, Henrik T, Viktoria PL hjälps åt att anpassa BMOL träningen till att öva på på olika moment. Teknikmomentet & vilken dag det är tränare på plats kommunicers i grupp på messenger. Eller kontakta Viktoria 0704956236 för info.

Onsdagsträning kl 18:00 vid MOK-stugan, Träning-Gemenskap & Glädje

Träna i grupp, enskilt, spring, jogga, gå, duscha, basta & fika-kom till den tid det passar
En ledarleddgrupp;vid frågor kontakta Anders Lindholm 0702129669

Intervall träning *: rekommenderas att delta på IK Akele träningen som utgår från MOK-stugan 18:00 på tisdagar*