

DATO	ØKT	FORKLARING	TILLEGG	
22.08.	Intro-økt	1t langtur med hurtighet og løpeøvelser		intervall
29.08.	Pyramideintervall	dragtid: 1-2-3-4-3-2-1 + oppvarming og nedkjøring 1t	staver	hurtighet
05.09.	lang intervall	3x5min +oppvarming og nedkjøring 1t	staver	konkurranse/test
12.09.	hurtighet	3 ganger 3x20sek =1t		annet
19.09.	teknikkøkt	30min rolig 15min løpe-/piggeøvelser 15min rolig		
26.09.	baneøkt	2000/3000 m på bane 1t		
03.10.	intervall	4x4min (skigang i motbakke) +oppvarming og nedkjøring 1t	staver	
10.10.		INGEN TRENING		
12.10.	Sognsvann rundt	delta i SR, (litt over 3km)	info om påmelding og oppmøte kommer seinere	
17.10.	hurtighet	reaksjonhurtighet (spurte etter signal) 1t		
24.10.	intervall	4x4 (skigang i motbake) = 1t	staver	
31.10.	langintervall	3x5/6 min =1t	staver	
07.11.	baneøkt	2000/3000/(4000) m på bane =1t		
14.11.	hurtighet	3 ganger 3x20sek =1t		
21.11.	Pyramideintervall	1-2-3-4-3-2-1min = 1t	staver	
28.11.	langintervall	3x5/6 min =1t	staver	