



# LYN Ski Master Treningsprogram høst 2018

**Mandag: Løp intervall på bane NIH 19:00 / Bislett 19:45 når snøen kommer**

**Tirsdag: Rulleski fra Tåsensenteret kl 19:30**

**Torsdag: Løp intervall. Fremmøte bommen ved Sognsvann 19:30**

**Lørdag: Rolig langtur fra bommen kl 15:00**

Pain is inevitable, suffering is optional.

		Staver		Intensitets- sone	Start
Mandag 27.aug	Løp / 6 x 800m		Oppvarming rundt Sognsvann, drag i 5000m konkurransefart, jogg 200m mellom dragene	NIH	4 19:00
Torsdag 30.aug	Løp / 4 x 1.000m intervall		Rolig løping på stier til Åklungen. Drag frem og tilbake langs vannet, 4stk a 1 km. Høy fart i småkupert terreng.	Lysløypa / Åklungen	4 19:30
Mandag 03.sep	Løp / 20 x 200m		Oppvarming rundt Sognsvann, fart på drag : "Hurtig cruise", 30 sek pause	NIH	4 19:00
Torsdag 06.sep	5x4 min bakkeløp	x	Oppvarming rundt Sognsvann. 2 min pause mellom dragene (jogg rolig nedover for å samle feltet) Rolig nedløping tilbake til Sognsvann	Vestsiden (bakken mot Lille Åklungen / Frønsvollen)	4 19:30
Mandag 10.sep	2x1200m, 2x400m, 6x200m oppkjøring Oslo Marathon		5000m fart i drag, pause jogg 400m/400m/30s	NIH	4 19:00
Torsdag 13.sep	30 min i konkurransefart		Rolig oppvarming 20 min. (SRM) Start draget ved Svartkulp og vending etter 15min, +/- Nordsæter gård. Småkupert terreng.	Ankerveien frem og tilbake (lykt kan være lurt)	3 19:30
Lørdag 15.sep	<b>Oslo Marathon</b>				
Mandag 17.sep	20 x 200m etter Oslo Marathon		5000m fart i drag, paue 30s	NIH	4 19:00
Torsdag 20.sep	7-6-5-4-3-2-1min	x	Rolig oppvarming rundt Sognsvann. 3min pause etter de tre første dragene, 2 min etter de siste. Rolig nedløping.	Vestsiden - Frønsvollen (Lykt!)	4 19:30
Mandag 24.sep	6x1000m, 2x200m		5000m fart / høyt tempo, pause jogg 200m	NIH	3/4 19:00
Torsdag 27.sep	Elghufs 2 x 10 x 1min	x	Rolig oppvarming til Havnabakken. Jogge ned til bunnen mellom hvert drag (5 min pause mellom seriene)	Havnabakken	4 19:00
Mandag 01.okt	3 x 2000m		10k fart / terskel, pause jogg 400m	NIH	3 19:00
Torsdag 04.okt	Pyramide (3-4-5-5-4-3min)		2 min pause	Lysløypa	4 19:30
Torsdag 11.okt	8x2 min	x	Oppvarming rundt Sognsvann. Drag i bratt motbakke. 3 min pause mellom dragene (rolig jogg ned)	Måneskinnsløypa (ta med lykt)	5 19:00
Lørdag 13.okt	<b>Ivar Formos minneløp</b>		17km terrengløp fra Sognsvann over Vettakollen, Frønsvollen, Skjennungen og Lyn-hytta.	Deltager eller funksjonær? (eller begge deler)	3
Torsdag 18.okt	Pyramide (2-4-6-8-6-4-2) "Amunds økt"		"Amunds økt". Oppvarming til Hammern. Intervallene starter der lysløypa fra Brekke slutter og fortsetter forbi Ullevålseter mot Skjennungen. 1min/2min pause	Ankerveien, Hammern, Ullevålseter og Skjennungen	3 19:00
Torsdag 25.okt	5 x 5 min bakkeløp	x	Oppvarming rundt Sognsvann. 3 min pause mellom dragene (jogg rolig nedover for å samle feltet) Rolig nedløping tilbake til Sognsvann	Vestsiden (bakken mot Lille Åklungen / Frønsvollen)	4/5 19:00
Torsdag 01.nov	Elghufs 7 x 3min	x	Rolig løpig til bønn mellom dragene	Damefallet	4 19:00
Torsdag 08.nov	3x10 min		3 min pause	Oppvarming til bunnen av Damefallet. Løp via Sognsvann og videre i lysløypa	4 19:00
Torsdag 15.nov	8x2 min	x	Oppvarming rundt Sognsvann. Drag i bratt motbakke. 3 min pause mellom dragene (rolig jogg ned)	Måneskinnsløypa (ta med lykt)	5 19:00