

Uke 09

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 23.feb	1. økt			
	2. økt		Sykkel/restitusjon 60 min	1
Tirsdag 24.feb	1. økt		Katarina	
	2. økt	Leangen 18.45	Is, terskel: 4 x 4 min. 4 min pause	3
Onsdag 25.feb	1. økt			
	2. økt		Sykkel/restitusjon 60 min + Basis 2	1
Torsdag 26.feb	1. økt		Joggetur 45 min + gode utføynng.	1
	2. økt		Fri	
Fredag 27.feb	1. økt			
	2. økt		Fartslek: (3 x 2 min, 2 min pause) x 2 Terskelløp 5 min x 2, mellom dragene og etter.	3
Lørdag 28.feb	1. økt	Leangen 09.15	Is, langkjøring: 6 – 10 – 8 – 6	1
	2. økt			
Søndag 01.mar	1. økt		Fri	
	2. økt			

Info om uka:

Marte + Ingvild går landskamp i Helsinki. Løpsfri helg for resten.

Veldig viktig at alle har med og bruger pulsklokke på tirsdag.

Uke 10

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 02.mar	1. økt			
	2. økt		Intervall 4 – 6 – 4 – 6 (3 min. pause)	3
Tirsdag 03.mar	1. økt		Ball el. annen moro	
	2. økt	Leangen 18.45	Is, langkjøring: 4 – 6 – 12 – 6	1/2
Onsdag 04.mar	1. økt			
	2. økt		Fri	
Torsdag 05.mar	1. økt		Knebøy: 10 – 8 – 4 – 4 – 12 6 maks sidehopp etter 8, 4 og 12.	
	2. økt	Leangen 18.45	Is, tempo: 6 x 60/60 + 4 120/120	3/4
Fredag 06.mar	1. økt			
	2. økt		Sykkel/restitusjon 60 min	1
Lørdag 07.mar	1. økt		Hjallisløpet	
	2. økt			
Søndag 08.mar	1. økt		Hjallisløpet	
	2. økt			

Info om uka:

Uke 11

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 09.mar	1. økt		Fri	
	2. økt			
Tirsdag 10.mar	1. økt		Ball?	
	2. økt	Leangen 18.45	Is, langkjøring: 6 – 6 – 10 – 6	1
Onsdag 11.mar	1. økt			
	2. økt		Intervall: 4 x 5 min	3
Torsdag 12.mar	1. økt		Sykkel/restitusjon 30 min + Basis 2	
	2. økt	Leangen 18.45	Is, tempo: 400 – 800 – 1200 – 800 – 400	3/4
Fredag 13.mar	1. økt		Viking Race	
	2. økt		Løpsprep.	
Lørdag 14.mar	1. økt		Viking Race + Fosenløpet	
	2. økt			
Søndag 15.mar	1. økt		Fosenløpet	
	2. økt			

Info om uka:

Marte + Ingvild går Viking Race. Resten går Fosenløpet.

De som går Viking Race bytter torsdagsøkta med løpsprep.

Evt. går vi også langløp i Bjugn onsdag 18.mars. 10km – 20km – 25km.