

Uke 25 (Oppbygging)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 16. juni	1. økt			
	2. økt		Fri	
Tirsdag 17. juni	1. økt		STYRKE BEIN (<i>Jr B&C: Mage/rygg</i>) 2x oppv. Øvelser 1 bens: utfall bakside lår: 3x 10 reps hv.bein utfall framside lår: 3x 10 reps hv.bein 1 bens knebøy på benk: 2x 8 reps. hv.bein balanse pute: 1x 8 reps. hv.bein knebøy: 4 sett til 70% markløft: 4x 10 reps. (eller andre øvelser for bakside lår og sete)	
	2. økt	Øysand kl 18	Rulleskøyter: oppv. 1 min teknisk tyngdeoverføring, 1 min kontrollhopp x2, 4x10 min, 5 min pause mellom dragene	1
Onsdag 18. juni	1. økt		STYRKE OVERKROPP (basis) olympiatoppens opplegg, basisøkt eller eget opplegg	
	2. økt	Leangen kl 17 (Anders)	FARTSLEK spenst (2x 4 øvelser, 2 tobeins og 2 ettbeins, 6 reps) ((3-3)x 3) x2 (medium utgave) Keysey-imhopp-lavgang-kryss bak enkel-kontroll hopp-lavgang 1x 2min terskelløp mellom og etter	3
Torsdag 19. juni	1. økt		Styrke: Bein Som tirsdag	
	2. økt		Jogg/sykkel: 1-3 timer + mage/rygg	1
Fredag 20. juni	1. økt			
	2. økt		LØPING 1 time med 4x 3min terskelløp	1/3
Lørdag 21. juni	1. økt	Øysand kl 10?	RULLESKØYTER spenst (vanlig) svingsele: 1x 8-12 reps (15-30) 1x 5 min TF lett rulleskøyter allr: 3-6-6-3min spr/da/ju: 2-4-4-2 min	3
	2. økt		STYRKE Katarina spesial <i>Jr B&C: Mage/rygg</i>	
Søndag 22. juni	1. økt	Leangen kl 11 (Anders)	FARTSLEK spenst del ((3-3)x 3) x2 (medium utgave) 1x 2min terskelløp mellom og etter	3
	2. økt		Sykkel: 2-4 timer	1

Info om uka: Husk å regulere mengde ved å kutte i antall rep og skrive inn det dere gjør i treningsdagboka... Jun c og B kan også kutte en del 1 økter. Husk at dere må avtale fellestreninger uten at trenerne er tilstede. Minst en av oss kommer på de øktene som er merket med rødt.

Uke 26 (Oppbygging)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 23. juni	1. økt			
	2. økt		Intervaller: 4x4 min, husk gode pauser og god oppvarming og nedjogging	3
Tirsdag 24. juni	1. økt		STYRKE BEIN (<i>Jr B&C: Mage/rygg</i>) 2x oppv. 1 beins knebøy: 3x 8 pr. bein 1 beins helt ned på balansepute: 2x ? pr. bein 1 beins opp på kasse: 3x 8 pr. bein utfall foran og bak: 2x 15 pr. bein, rep. 6-10 i hver serie med hopp. knebøy: 3 sett til 70% markløft: 3x 10 reps. vi regulerer økten ved å øke vektbelastningen.	
	2. økt	Brundalen kl 18	SKLIBRETT spenst, vanlig sele: 1x 10 reps TF: 1x 5min (medium) sklibrett 2 - 5min. inn allr: 1x 20min 60/60 1x 20min 120/120 spr/da/ju: 1x 18min 1x 16min 120/120 TF: 1x 5min lett	3
Onsdag 25. juni	1. økt		STYRKE OVERKROPP BASIS bevegelighet og pilates trening	
	2. økt	Leangen kl 17	FARTLEK spenst del ((3-3)x 3) x2 (medium utgave) 1x 2min terskelløp mellom og etter	3
Torsdag 26. juni	1.		Styrke: Bein som tirsdag <i>Jr B&C: Fri</i>	
	2.		Sykkel: 2-4 timer eller jogg 1-2 timer	1
Fredag 27. juni	1.			
	2.		Fri	
Lørdag 28. juni	1. økt	Bjugn kl 10.30	RULLESKØYTER ROLIG 1 min teknisk tyngdeoverføring, 1 min kontrollhopp x2, 1x spenst, allr: 4-8-4-8-5min rolig teknisk spr/da/ju: 3-6-3-6-4min rolig teknisk sele: 2x 6reps.(10-40) stor innsats	1
	2. økt	Kl 15.30	RULLESKØYTER TERSKEL TF: 1x 5min. (lett/med) rulleskøyter terskel allr: ((4-4)x 3)x 3 spr/da/ju: ((3-3)x 3)x 3 TF: 1x 5min.(lett/med) svingsele: 1x 8reps.(15-30)	3
Søndag 29. juni	1. økt	Kl 09.30	RULLESKØYTER TEMPO INTERVALL TF: 1x 5min. rolig, 3- 5min rolig inn alle: ((1min - 3min)x4)x2 TF: 1x 5min. sele: 1x 8 reps.	3/4
	2.		Sykkel: 2-4 timer	1

--	--	--	--	--

Info om uka: Samling i Bjugn. Ønskes overnatting, gi beskjed til klubbtrener.

Uke 27 (Oppbygging)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 30. juni	1. økt			
	2. økt		Intervall 3x12 min	3
Tirsdag 1. juli	1. økt		STYRKE BEIN (<i>Jr B&C: Mage/rygg</i>) 2x oppv. Øvelser 1 bens: utfall bakside lår: 3x 10 reps hv.bein utfall framside lår: 3x 10 reps hv.bein 1 bens knebøy på benk: 2x 8 reps. hv.bein balanse pute: 1x 8 reps. hv.bein knebøy: 4 sett til 70% markløft: 4x 10 reps. (eller andre øvelser for bakside lår og sete)	
	2. økt	Brundalen kl 17	Basistest	
Onsdag 2. juli	1. økt		STYRKE OVERKROPP(basis)olympiatoppens opplegg, basisøkt eller eget opplegg	
	2. økt		Intervall: 4-8x60-90sek bakkeløp med 30-45sek pause. Husk god oppvarming og nedjogging:	3
Torsdag 3. juli	1. økt		Styrke: Bein som tirsdag	
	2. økt	Brundalen kl 18	SKLIBRETT spenst, vanlig sele: 1x 10 reps TF: 1x 5min (medium) sklibrett 2 - 5min. inn allr: 1x 15min 60/60 1x 15min 120/120 spr/da/ju: 1x 12min 1x 12min 120/120 TF: 1x 5min lett	3
Fredag 4. juli	1. økt			
	2. økt		BAKKELØP LANGT ELLER LOOP 30 min jogg allr: 1x 25 - 30min terskel løp da/ju: 1x 20 - 25min terskel spr: 1x 10 - 15min terskel 30min jogg	1/3
Lørdag 5. juli	1. økt	Øysand kl 10 (Anders)	Rulleskøyter: 1 min teknisk tyngdeoverføring, 1 min kontrollhopp2, 4x15 min, 5 min pause mellom dragene	1
	2. økt		STYRKE Katarina spesial	
Søndag 6. juli	1. økt	Klett kl 12	Sykkel 2-4 timer etter Kyrre	1
	2. økt			

Info om uka: Asgeir drar på ferie 5. juli ☺. Anders på ferie fram til fredag 4. juli.

Uke 28 (Rolig)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 7. juli	1. økt			
	2. økt	Øysand kl 18	Rulleskøyter: 1 min teknisk tyngdeoverføring, 1 min kontrollhopp2, 4x10min med 5 min pause	1
Tirsdag 8. juli	1. økt		STYRKE Katarina spesial	
	2. økt			
Onsdag 9. juli	1. økt			
	2. økt	Leangen kl 18	Fotball	1-3
Torsdag 10. juli	1. økt		STYRKE Katarina spesial	
	2. økt		Sykkel: 1-3 timer	1
Fredag 11. juli	1. økt		FRI	
	2. økt		FRI	
Lørdag 12. juli	1. økt	Øysand kl 10	Rulleskøyter: 1 min teknisk tyngdeoverføring, 1 min kontrollhopp2, 4x10min med 5 min pause	1
	2. økt			
Søndag 13. juli	1. økt	Klett kl 12	Sykkel 2-4 timer	1
	2. økt			

Info om uka: Lette ben i slutten av denne uken

De som skal til Berlin får eget program i Berlin. Anders og Kyrre er i Berlin denne uka.

Uke 29 (spissing)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 14. juli	1. økt			
	2. økt	Øysand kl 18	Rulleskøyter: 1 min teknisk tyngdeoverføring, 1 min kontrollhopp x2, 3x15 min	1
Tirsdag 15. juli	1. økt		STYRKE BEIN (<i>Jr B&C: Mage/rygg</i>) 2x oppv. 1 beins knebøy: 3x 8 pr. bein 1 beins helt ned på balansepute: 2x ? pr. bein 1 beins opp på kasse: 3x 8 pr. bein utfall foran og bak: 2x 15 pr. bein, rep. 6-10 i hver serie med hopp. knebøy: 3 sett til 70% markløft: 3x 10 reps. vi regulerer økten ved å øke vektbelastningen.	
	2. økt	Skistua kl 18	Sykkel/spenst test	3-7
Onsdag 16. juli	1. økt			
	2. økt			
Torsdag 17. juli	1. økt		STYRKE Katarina spesial	1
	2. økt	Saupstad skisent kl 18	Sprint/Rulleskøyter: 5-8x3 serier, takt/seigt (i bakke), 1x4 spenst øvelser 8 rep. 2 enbens, 2x20 sprintlavgang i strikk, 3x20m spurt i motbakke	5
Fredag 18. juli	1. økt			1
	2. økt		BAKKELØP 20min jogg allr/da: 4x 75 sek maxløp spr/ju: 4x 60 sek maxløp 30 min jogg	5
Lørdag 19. juli	1. økt		FARTLEK spenst x1 sele: 2x 6 reps (15-30) (økt intensitet og frekvens) fartlek: allr: ((5-3)x3)x2 1x 4min løp mellom og etter serie. spr/da/ju: ((4-4)x3)x2 1x 3min løp mellom og etter serie.	1
	2. økt		Styrke som tirsdag	
Søndag 20. juli	1. økt	TØH kl 12	Rulleskøyter: spenst x1 sele: 2x 6 reps (15-30) (økt intensitet og frekvens) 4-8x60/60sek runder 1x5min TF	3
	2. økt		Sykkel 2-4 timer	1

Info om uka:

Dere skal være litt slitne nå. Men vi gir oss ikke ☺

Anders på ferie denne uka.

Uke 30 (spissing)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 21. juli	1. økt			
	2. økt		Sykkel 1,5-3 timer eller jogg 1-2 timer	1
Tirsdag 22. juli	1. økt		STYRKE BEIN (<i>Jr B&C: Mage/rygg</i>) 2x oppv. 1 beins knebøy: 3x 8 pr. bein 1 beins helt ned på balansepute: 2x ? pr. bein 1 beins opp på kasse: 3x 8 pr. bein utfall foran og bak: 2x 15 pr. bein, rep. 6-10 i hver serie med hopp. knebøy: 3 sett til 70% markløft: 3x 10 reps. vi regulerer økten ved å øke vektbelastningen.	
	2. økt	Brundalen kl 18	Sklibrett: spenst x1 sele: 2x 6 reps (15-30) (økt intensitet og frekvens) 4-7 serier 60x60 7min, 1x5 min TF	3
Onsdag 23. juli	1. økt			
	2. økt	Granåsen kl 18	Spenst i trapp	
Torsdag 24. juli	1. økt		STYRKE Katarina spesial	
	2. økt	Brundalen kl 18	Sklibrett: 1x5 min TF 1x8 av 2 spenst Øvelser 30/30sek 6-10x3 serier, 2x8 (på hver fot) skråbrett Strikk: 15x15sek 1x10	5-8
Fredag 25. juli	1. økt		Basistrening	
	2. økt		SPENST/SPRINT 3x 70m stign. Løp, 4 spenstøvelser (2 ettbeins, 6 reps.), sprintløp 2x 20m, 2x 40m, 1x 60m, hekkhopp 2x (5x5) sele 3x 10sek. sprintlavgang 3x 10 sek. sprintløp	5
Lørdag 26. juli	1. økt		Sykkel/jogg: 2-4 timer	1
	2. økt		BAKKELOP LOOP Loop (finn en løype (runde) der dere har en stigning på ca. 60-90 sek. Jogg ned igjen eller en liten runde ned slik at total tiden på runden er 4 - 5min. Dette løpes kontinuerlig i 25-30min. Fartsøkning i motbakke. Jogge ned igjen.	
Søndag 27. juli	1. økt	TØH kl 12	Rulleskøyter: spenst x1 sele: 2x 6 reps (15-30) (økt intensitet og frekvens) 2x4-6x120/120sek 1x5 min TF	3
	2. økt		Sykkel 2-4 timer	1

Info om uka: Asgeir tilbake fra ferie denne uka, de som reiser til Hamar får program før de drar.