

## Uke 49

|                  |           | Sted/tid         | Hva?                                                                                                                     | Sone |
|------------------|-----------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Mandag<br>1.des  | 1.<br>økt |                  |                                                                                                                          |      |
|                  | 2.<br>økt |                  | Intervall 5 x 5 min, 3 min pause.                                                                                        | 3    |
| Tirsdag<br>2.des | 1.<br>økt |                  | Ball eller annen moro! + 40 min mage/rygg                                                                                |      |
|                  | 2.<br>økt | Leangen<br>18.45 | Is: langkjøring<br>6 – 8 – 6 – 8                                                                                         | 1/2  |
| Onsdag<br>3.des  | 1.<br>økt |                  |                                                                                                                          |      |
|                  | 2.<br>økt |                  | Sykkel/restitusjon 80 min + basisprogram                                                                                 | 1    |
| Torsdag<br>4.des | 1.<br>økt |                  | Styrke Katarina                                                                                                          |      |
|                  | 2.<br>økt | Leangen<br>18.45 | Is: 60/60 x 6 120/120 x 4<br><br>15/15, 8 min                                                                            | 3    |
| Fredag<br>5.des  | 1.<br>økt |                  | Fri                                                                                                                      |      |
|                  | 2.<br>økt |                  |                                                                                                                          |      |
| Lørdag<br>6.des  | 1.<br>økt | Bjugn            | Sprint:<br><br>1 x300m<br>2 x stigning 100m<br>2 x tilslag<br>3x fast start<br>3x corner buildups<br>2 x 100m fast start |      |
|                  | 2.<br>økt | Bjugn            | 300/500 x 4, pause, 300/500 x 4<br>Svingsele 2 x 6 reps 30/30                                                            | 3    |
| Søndag<br>7.des  | 1.<br>økt |                  | Sykkel/restitusjon 60 min                                                                                                | 1    |
|                  | 2.<br>økt |                  |                                                                                                                          |      |

Info om uka:

Uke 50

|                   |           | Sted/tid         | Hva?                                                             | Sone |
|-------------------|-----------|------------------|------------------------------------------------------------------|------|
| Mandag<br>8.des   | 1.<br>økt |                  | Fri                                                              |      |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                                  |      |
| Tirsdag<br>9.des  | 1.<br>økt |                  | Is, langkjøring: 6 – 8 – 6 – 8                                   | 1/2  |
|                   | 2.<br>økt | Leangen<br>18.45 | Is, tempo: 400 – 800 - (1200 )- 800 – 400                        | 3/4  |
| Onsdag<br>10.des  | 1.<br>økt |                  |                                                                  |      |
|                   | 2.<br>økt |                  | Sykkel/restitusjon 50 min. Legg inn 4 drag, hvert på ett minutt. | 1    |
| Torsdag<br>11.des | 1.<br>økt |                  | Restitusjon 50 min + mage/rygg                                   | 1    |
|                   | 2.<br>økt |                  | Fri                                                              |      |
| Fredag<br>12.des  | 1.<br>økt |                  |                                                                  |      |
|                   | 2.<br>økt |                  | Løpsprepping                                                     |      |
| Lørdag<br>13.des  | 1.<br>økt |                  | KM-Sprint Bjugn<br>500 – 1000                                    |      |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                                  |      |
| Søndag<br>14.des  | 1.<br>økt |                  | KM-Sprint Bjugn<br>500 – 1000                                    |      |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                                  |      |

Info om uka:

Uke 51

|                   |           | Sted/tid         | Hva?                                                             | Sone |
|-------------------|-----------|------------------|------------------------------------------------------------------|------|
| Mandag<br>15.des  | 1.<br>økt |                  |                                                                  |      |
|                   | 2.<br>økt |                  | Intervall 5 x 6 min, 3 min pause.                                | 3    |
| Tirsdag<br>16.des | 1.<br>økt |                  | Styrkepyramide knebøy:<br>12 – 8 – 6 – 4 – 6 – 10<br>Mage + rygg |      |
|                   | 2.<br>økt | Leangen<br>18.45 | Is, langkjøring: 6 – 8 – 10 - 8                                  | 1/2  |
| Onsdag<br>17.des  | 1.<br>økt |                  |                                                                  |      |
|                   | 2.<br>økt | Leangen<br>18.00 | Fartslek:<br>(3 x 3) x 2<br>2 x 5 min tempoløp                   | 3    |
| Torsdag<br>18.des | 1.<br>økt |                  | Sykkel/restitusjon 60 min + mage/rygg                            | 1    |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                                  |      |
| Fredag<br>19.des  | 1.<br>økt |                  |                                                                  |      |
|                   | 2.<br>økt |                  | Fri                                                              |      |
| Lørdag<br>20.des  | 1.<br>økt | Leangen<br>09.15 | Is, langkjøring: 6 – 8 – 10 – 12 - 6                             | 1/2  |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                                  |      |
| Søndag<br>21.des  | 1.<br>økt |                  | Sykkel/restitusjon 90 min                                        | 1    |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                                  |      |

Info om uka:

De som ikke har mulighet til å trene på skolen kjører førsteøkta på torsdag som 2.økt.

Uke 52

|                   |           | Sted/tid         | Hva?                                                  | Sone |
|-------------------|-----------|------------------|-------------------------------------------------------|------|
| Mandag<br>22.des  | 1.<br>økt |                  |                                                       |      |
|                   | 2.<br>økt |                  | Intervall 5 x 5 min, 3 min pause                      | 3    |
| Tirsdag<br>23.des | 1.<br>økt |                  |                                                       |      |
|                   | 2.<br>økt | Leangen<br>18.45 | Is, terskel: 4 – 5 – 6 - 5                            | 3    |
| Onsdag<br>24.des  | 1.<br>økt | Leangen<br>??    | Is, langkjøring: 6 – 8 – 6 – 8                        | 1/2  |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                       |      |
| Torsdag<br>25.des | 1.<br>økt |                  | Fri                                                   |      |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                       |      |
| Fredag<br>26.des  | 1.<br>økt |                  |                                                       |      |
|                   | 2.<br>økt |                  | Fri/restitusjon                                       |      |
| Lørdag<br>27.des  | 1.<br>økt |                  | Løp Leangen 500 – 1000<br>15/15, 10 min. etter løpet. |      |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                       |      |
| Søndag<br>28.des  | 1.<br>økt | Leangen<br>09.15 | Is, tempo:<br>400 – 800 – 2000 - 400                  | 4    |
|                   | 2.<br>økt |                  | Sykkel/restitusjon 60 min                             | 1    |

Info om uka:

Uke 01

|                   |           | Sted/tid         | Hva?                                                                          | Sone |
|-------------------|-----------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|
| Mandag<br>29.des  | 1.<br>økt |                  |                                                                               |      |
|                   | 2.<br>økt |                  | Intervall 4 – 6 – 4 – 6, 3 min pause                                          | 3    |
| Tirsdag<br>30.des | 1.<br>økt |                  |                                                                               |      |
|                   | 2.<br>økt | Leangen<br>18.45 | Is, terskel: 4 – 5 – 5 – 4<br>Svingsele: 2 x 6 reps 30/30<br><br>15/15 10 min | 3    |
| Onsdag<br>31.des  | 1.<br>økt |                  | Fri                                                                           |      |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                                               |      |
| Torsdag<br>01.jan | 1.<br>økt |                  | Sykkelpreparasjon 45 min + basisprogram                                       | 1    |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                                               |      |
| Fredag<br>02.jan  | 1.<br>økt |                  |                                                                               |      |
|                   | 2.<br>økt |                  | Løpsprepping                                                                  |      |
| Lørdag<br>03.jan  | 1.<br>økt |                  | Hamarlekene                                                                   |      |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                                               |      |
| Søndag<br>04.jan  | 1.<br>økt |                  | Hamarlekene                                                                   |      |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                                               |      |

Info om uka:

De som ikke går Hamarlekene trener to økter i Bjugn på lørdag. 1 time sykkel/restitusjon på søndag.

1.økt: Is, langkjøring: 8 – 10- 12 – 8

2.økt: Is, tempo: 400 – 800 – 1200 – 800 - 400

Uke 02

|                   |           | Sted/tid         | Hva?                                                                                  | Sone |
|-------------------|-----------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Mandag<br>05.jan  | 1.<br>økt |                  |                                                                                       |      |
|                   | 2.<br>økt |                  | Intervall 4 x 4 min, 3 min pause                                                      | 3    |
| Tirsdag<br>06.jan | 1.<br>økt |                  | Katarina                                                                              |      |
|                   | 2.<br>økt | Leangen<br>18.45 | Is, tempo: 60/60 x 6 (8) 120X120 x 4 (6)<br>Tall i parentes for de som ikke går NC-6. | 3    |
| Onsdag<br>07.jan  | 1.<br>økt |                  |                                                                                       |      |
|                   | 2.<br>økt |                  | Sykkel/restitusjon 60 min + basisprogram                                              | 1    |
| Torsdag<br>08.jan | 1.<br>økt |                  | Is, langkjøring: 5 – 6 – 5 - 6                                                        | 1    |
|                   | 2.<br>økt |                  | Fri                                                                                   |      |
| Fredag<br>09.jan  | 1.<br>økt |                  |                                                                                       |      |
|                   | 2.<br>økt |                  | Løpsprepping                                                                          |      |
| Lørdag<br>10.jan  | 1.<br>økt |                  | NC-6 Hamar                                                                            |      |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                                                       |      |
| Søndag<br>11.jan  | 1.<br>økt |                  | NC-6 Hamar                                                                            |      |
|                   | 2.<br>økt |                  |                                                                                       |      |

Info om uka:

De som ikke går NC-6 går kretsstevne på Leangen. 500m & 1000m.