

## Uke 03

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 12.jan	1. økt		Fri	
	2. økt			
Tirsdag 13.jan	1. økt		Styrkepyramide knebøy: 10 – 6 – 4 – 6 – 10 Mage + rygg	
	2. økt	Leangen 18.45	Is, langkjøring: 6 – 8 – 10 – 6	1/2
Onsdag 14.jan	1. økt			
	2. økt		Sykkel/restitusjon 60min. Legg inn 4 drag, hvert på 2 min, 2 min. pause.	1 + 3
Torsdag 15.jan	1. økt		Is, sprint:  2 x 2 min inn 1 x 300 m (80%) 2 x 100 m stigning 2 x corner buildups 1 x tilslag 3 x fast start	
	2. økt	Leangen 18.45	Is, tempo: 4 x 300/500 + 4 x 120/120	3
Fredag 16.jan	1. økt		Løpsprep.	
	2. økt			
Lørdag 17.jan	1. økt		Sandefjordløpet 500 + 1500	
	2. økt			
Søndag 18.jan	1. økt		Sandefjordløpet 1000 <u>eller</u> 3000	
	2. økt			

Info om uka:

De som gikk NC forrige helg og ikke går Sandefjordløpet har løpsfri helg og kjører dette programmet:

Fredag: Intervalløping, terskel 4 x 4 min.

Lørdag: 1.økt Langkjøring is 6 – 8 – 6 – 8 2.økt Lett sykkel 60 min + mage/rygg

Søndag: Fri

## Uke 04

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 19.jan	1. økt			
	2. økt		Intervall 4 x 5 min, 3 min pause.	3
Tirsdag 20.jan	1. økt		Katarina	
	2. økt	Leangen 18.45	Is, langkjøring: 8 – 8 – 8 – 8	1/2
Onsdag 21.jan	1. økt			
	2. økt	Brundalen 18.00	Basistrening	
Torsdag 22.jan	1. økt		Sykkel 30 min + mage/rygg	
	2. økt	Leangen 18.45	800 – 1200 – 1600 – 400	3/4
Fredag 23.jan	1. økt			
	2. økt		Fri/løpsprep?	
Lørdag 24.jan	1. økt		Kretsstevne Bjugn  Jun C: 500 – 1500 Jun B: 500 - 3000	
	2. økt		Is, langkjøring: 10 – 10	1/2
Søndag 25.jan	1. økt		Fartslek: (2 x 3 min, 3 min pause) x 2 Terskelløp 5 min x 2, mellom dragene og etter.	3
	2. økt		Sykkel/restitusjon 60 min	1

Info om uka:

2.økta på lørdag kjøres direkte etter løpet. Av isen, lett jogg ca.15 min og så rett på programmet. På onsdag går vi gjennom nytt basisprogram.

## Uke 05

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 26.jan	1. økt		Fri	
	2. økt			
Tirsdag 27.jan	1. økt		Styrkepyramide knebøy: 10 – 8 – 4 – 8 – 10  Mage + rygg	
	2. økt	Leangen 18.45	Is, langkjøring: 6 – 6 – 8 – 6	1/2
Onsdag 28.jan	1. økt			
	2. økt		Sykkel, 80 min. Legg inn 5 drag på 3 min, 3 min pause.	1 + 3
Torsdag 29.jan	1. økt		Fri	
	2. økt	Leangen 18.45	Is, tempo:  4 x 60/60 + 4 x 120/120  10 min 15/15	3/4
Fredag 30.jan	1. økt		Løpsprep	
	2. økt			
Lørdag 31.jan	1. økt		NM Junior – Bergen + Vikingløpet – Tønsberg	
	2. økt			
Søndag 01.feb	1. økt		NM Junior – Bergen + Vikingløpet – Tønsberg	
	2. økt			

Info om uka:

De som ikke går NM eller reiser til Tønsberg har løpsfri helg og kjører følgende program:

Fredag: Intervall 4 x 5 min

Lørdag: Testløp 3000m (bare indre)

Søndag: Is, langkjøring 6 – 8 – 6 – 8

Uke 06

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 02.feb	1. økt			
	2. økt		Fri	
Tirsdag 03.feb	1. økt		Katarina	
	2. økt	Leangen 18.45	Is, terskel: 4 x 4 min, 6 min pause	3
Onsdag 04.feb	1. økt			
	2. økt	Leangen 18.00	Fartslek: (2 x 3 min, 3 min pause) x 2 Terskelløp 5 min x 2, mellom dragene og etter.	3/4
Torsdag 05.feb	1. økt		Is, langkjøring: 6 – 6 – 6	1
	2. økt		Sykkel/restitusjon 60 min	1
Fredag 06.feb	1. økt			
	2. økt		Fri	
Lørdag 07.feb	1. økt		Kretsstevne Leangen 500 – 3000	
	2. økt		Sykkel/restitusjon 40 min	1
Søndag 08.feb	1. økt	Leangen 09.15	Is, langkjøring: 6 – 8 – 6 – 6 10 min 15/15	1
	2. økt			

Info om uka:

## Uke 07

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 09.feb	1. økt		Fri	
	2. økt			
Tirsdag 10.feb	1. økt		Styrke: Frivendinger 5 x 6 reps. Mage + rygg	
	2. økt	Leangen 18.45	Is, langkjøring: 6 – 8 – 6 – 6	1
Onsdag 11.feb	1. økt			
	2. økt		Intervall 4 x 4 min, 3 min pause	3
Torsdag 12.feb	1. økt		Fri	
	2. økt	Leangen 18.45	Is, tempo: 4 x 60/60 + 4 x 120/120 10 min 15/15	3/4
Fredag 13.feb	1. økt			
	2. økt		Løpsprep.	
Lørdag 14.feb	1. økt		LM – Geithus	
	2. økt			
Søndag 15.feb	1. økt		LM – Geithus	
	2. økt			

Info om uka:

Drag 2+3 i hver serie på torsdagsøkta kjøres med ekstra intensitet.

## Uke 08

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 16.feb	1. økt			
	2. økt		Sykkel/restitusjon 60 min. Legg inn 4 drag, hvert på 3 min, 3 min pause.	1 + 3
Tirsdag 17.feb	1. økt		Is, langkjøring: 6 – 6 – 6 – 6	1
	2. økt	Leangen 18.00	Fartslek: (3 x 3 min, 3 min pause) x 2 Terskelløp 5 min x 2, mellom dragene og etter.	3/4
Onsdag 18.feb	1. økt			
	2. økt		Fri	
Torsdag 19.feb	1. økt		Ball eller annen moro! Alternativ trening.	
	2. økt	Leangen 18.45	Is, tempo: 400 – 800 – 800 – 400	
Fredag 20.feb	1. økt			
	2. økt		Sykkel/restitusjon 60 min + mage/rygg	1
Lørdag 21.feb	1. økt		KM Allround - Leangen	
	2. økt		Is, langkjøring: 6 – 8	1
Søndag 22.feb	1. økt		KM Allround – Leangen	
	2. økt			

Info om uka: