

Program Team ØKE DA, 16.november – 29.november 2009

Husk mental avslappingstrening i mellom øktene, hver dag.

- M 16.11 Økt 1: Jogg 60 min (evt sykkel 90 min), veldig lav intensitet, 58-68 % av max puls
Økt 2: Styrke og spenst inkl overkropp (Kristian også 4x40reps knebøy 50kg)
- T 17.11 Økt 1: Kristian: Jogg 60 min (evt sykkel 90 min), veldig lav intensitet, 58-68 % av max puls
Økt 2: IS: (3x3min m/30sek pause) x 3 (m/3min pause)
Intensitet: moderat, 70-80 % av max puls (rundetid 41-43)
- O 18.11 Økt 1: Generell styrke
Økt 2: Sykkel terskel
- T 19.11 Økt 1: Sykkel 60 min rolig eller jogg 45 min eller svøm, lav/moderat intensitet, 68-77 % av max puls
Økt 2: Sprint-spenst-økt + 3x3 "Bøkkhopp" pr fot
IS: 3x3min m/30sek pause + sprint: (340m-100m (f)-240m-50m (f)) x 2 + 3x3min m/30sek
- F 20.11 Økt: Generell styrke
- L 21.11 Økt 1: IS: Kretsstevne på Leangen
IS 3x3 min
Økt 2: Løp 15/15 (17/13), 2x10 min
- S 22.11 Økt 1: 0900: Oppmøte, oppvarming og skift til treningstrikot
0930: peptalk Team ØKE DA
1000: IS: (3x3min m/30sek pause) x 3 (m/3min pause)
Intensitet: moderat, 70-80 % av max puls (rundetid 41-43)
Økt 2: Jogg 60 min (evt sykkel 90 min), lav/moderat intensitet, 68-77 % av max puls
--
- M23.11 Økt 1: Jogg 60 min (evt sykkel 90 min), veldig lav intensitet, 58-68 % av max puls
Økt 2: Styrke og spenst, inkl overkropp (Kristian også 4x40reps knebøy 50kg)
- T 24.11 Økt 1: Løp 4x4min
Økt 2: IS: 3x3min m/30sek pause + fart:6x500m (33-35s)m/300m pause + 3x3min m/30sek pause
- O 25.11 Økt 1: Generell styrke
Økt 2: Sprint-spenst-økt + 3x3 "Bøkkhopp" pr fot
- T 26.11 H v i l e/Massasje
- F 27.11 Hamar: IS: 2x3min, 340m, 2 faste starter, 400m, 2x3min
- L 28.11 Økt 1: Konkurrans Hamar, NC4
Økt 2: IS 3x3 min
- S 29.11 Økt 1: Konkurrans Hamar, NC4
Økt 2: IS 3x3 min
Økt 3: Jogg 60 min (evt sykkel 90 min), lav/moderat intensitet, 68-77 % av max puls

Sprint/spenst*: 2 stigningsløp, 2x60m, 2x3spensthopp m/kneopptrekk, 6 jubelhopp, 10 max
imhopp (5 pr fot)

Sykkel terskel*: 10 min (60% av maxpuls), 20 min (70%), 20 min (80% av maxpuls), 20 min (70%),
10 min (60%)