

Uke 43

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 20. okt	1. økt			
	2. økt		Fri	
Tirsdag 21. okt	1. økt		Styrke: Overkropp/støttemuskulatur	
	2. økt		Oppv. 2x1 min sideforsyning-teknisk tyngdeoverføring-kontrollhopp, 3x4 min Intervall, husk god oppvarming og nedjogging	3
Onsdag 22. okt	1. økt			
	2. økt	Leangen kl 18.00	SPENST/SPRINT god oppv. 3x 70m stigningsløp spenst 4 øvelser 6reps. sprintløp 2x 20m 2x 40m 1x 60m hekkhopp2x (5x5) hopp med lett jogg mellom hver hoppserie sele 3x 7sek sprintlavgang 3x 7sek sprintløp	m
Torsdag 23. okt	1. økt		Styrke: Katerina spesial	
	2. økt		RESTITUSJON 1 time jogg eller sykkel 30min. tøyninger	
Fredag 24. okt	1. økt		Basistrening: Heimdal	
	2. økt		Løps prep svingsele 2x 5-7 reps. (10 - 35) økt frekvens innsats runder sprint eventuelt 1 tempo	
Lørdag 25. okt	1. økt		NC 2 Bjugn	
	2. økt		500-3000/500-1500	
Søndag 26. okt	1. økt			
	2. økt		1500-5000/1000-3000	

Info om uka: sørg for å ha lette ben til helgen

Uke 44

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 27. okt	1. økt			
	2. økt		Intervall 4x5 min	3
Tirsdag 28. okt	1. økt		Styrke: Katerina oppv. Jogg/sykkel Oppv. M stang frivending 6x6 side benk opp-ned benk, mage rygg	
	2. økt		Restitusjon jogg/sykkel	1
Onsdag 29. okt	1. økt			
	2. økt	Brundalen kl 18.00	SKLIBRETT spenst, vanlig sele: 1x 10 reps TF: 1x 5min (medium) sklibrett 2 - 5min. inn 1x 12min 60/60 1x 12min 120/120 TF: 1x 5min lett	3 m
Torsdag 30. okt	1. økt		STYRKE BEIN lette vekter/eksplosivt 2x oppv. Øvelser 1 bens: 1 bens knebøy på benk: 2x 8 reps. hv.bein balanse pute: 1x 8 reps. hv.bein knebøy: 10-6-4-6-10 rep	
	2. økt	Leangen kl 18.00	FARTLEK spenst x1 sele: 2x 6 reps (15-30)(økt intensitet og frekvens) fartlek: ((5til3min)x3x)2 1x 4min løp mellom og etter serie.	3
Fredag 31. okt	1. økt		Basistrening Heimdal	
	2. økt		Oppv. 2x1 min sideforsyning-teknisk tyngdeoverføring-kontrollhopp, 4x4 min Intervall, husk god oppvarming og nedjogging (kan kjøres lørdag)	3
Lørdag 1. nov	1. økt		Fri	
	2. økt			
Søndag 2. nov	1. økt		Restitusjon: 1-1 1/2 time gode tøyninger	1
	2.økt			

Uke 45

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 3. nov	1. økt			
	2. økt		Intervall løping 2x4 + 2x6 min	3
Tirsdag 4. nov	1. økt		Styrke: Katerina oppv. Jogg/sykkel Oppv. M stang frivending 6x6 side benk opp-ned benk, mage rygg	
	2. økt	Leangen kl 18.45	Teknisk drill og rolige runder	1
Onsdag 5. nov	1. økt			
	2. økt		DIV. BARMARK Teknisk drill: 2 øvelser 2x 30 sek på hver spenst: 4 øvelser 6 reps på hver sprint: 3 løp 20-40-60m sele. 1x 8 reps. (15-30) fartslek: (3-3)x 2	3
Torsdag 6. nov	1. økt		Is teknisk drill, starter, igangsetting	
	2. økt	Leangen kl 18.45	spenst 1x 2, sele 2x 6 reps økt frekvens og kraft, øvelser tekniske øvelser Is: tempo	3+
Fredag 7. nov	1. økt		Basistrening Heimdal	
	2. økt		Løps prep svingsele 2x 5-7 reps. (10 - 35) økt frekvens innsats runder sprint eventuelt 1 tempo	
Lørdag 8. nov	1. økt		Testløp Leangen eller NC 3	m
	2. økt			
Søndag 9. nov	1. økt		Is rolig og langt eller NC 3	1
	2. økt			

Info om uka

Uke 46

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 10. nov	1. økt			
	2. økt		Løping 1x15 min	3
Tirsdag 11. nov	1. økt		STYRKE BEIN lette vekter/eksplosivt 2x oppv. Øvelser 1 bens: 1 bens knebøy på benk: 2x 8 reps. hv.bein balanse pute: 1x 8 reps. hv.bein knebøy: 10-6-4-6-10 rep	
	2. økt	Leangen kl 18.45	Teknisk drill, is sone 3 eller rolige runder	1-3
Onsdag 12. nov	1. økt			
	2. økt		Jogg	1
Torsdag 13. nov	1. økt		Ball eller annen moro	
	2. økt	Leangen kl 18.45	spenst 1x 2, sele 2x 6 reps økt frekvens og kraft, øvelser tekniske øvelser Is: tempo	3
Fredag 14. nov	1. økt		DIV. BARMARK Teknisk drill: 2 øvelser 2x 30 sek på hver spenst: 4 øvelser 6 reps på hver sprint: 3 løp 20-40-60m sele. 1x 8 reps. (15-30) fartslek: (3-3)x 2	3
	2. økt		FRI	
Lørdag 15. nov	1. økt		Testløp Leangen eller Kristiasund Alle 500-1500 Kristiansund 1500	m
	2. økt		Kvalik landskamp 29-30/11	
Søndag 16. nov	1. økt	Leangen	Is rolig og langt	1
	2. økt			

Info om uka:

Uke 47

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 17. nov	1. økt			
	2. økt		Intervall 4x5 min	1
Tirsdag 18. nov	1. økt		Is Teknisk drill +250m tekniske	
	2. økt	Leangen kl 18.45	IS SPRINT OG TEMPO 1x 300m 2x igangsetting 2x tilslag 1x 50 - sving - 50 2x fast start 2x tempo (1 kort og 1 lang)	
Onsdag 19. nov	1. økt			
	2. økt		DIV. BARMARK Teknisk drill: 2 øvelser 2x 30 sek på hver spenst: 4 øvelser 6 reps på hver sprint: 3 løp 20-30-40m sele. 1x 8 reps. (15-30) fartslek: (3-3)x 2 1x2 min tempoløp mellom	3
Torsdag 20. nov	1. økt		Styrke: Katerina oppv. Jogg/sykkel Oppv. M stang frivending 6x6 side benk opp-ned benk, mage rygg	
	2. økt	Leangen kl 18.45	Is tempo lang	3
Fredag 21. nov	1. økt		Basistrening Heimdal	1
	2. økt			
Lørdag 22. nov	1. økt		Løp Leangen Alle 500-1500	
	2. økt			
Søndag 23. nov	1. økt		Løp Leangen Jun c 500-1000 resten 1000-3000	
	2. økt			

Info om uka:

Uke 48

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 24. nov	1. økt			
	2. økt		Intervall 2x12 min	3
Tirsdag 25. nov	1. økt		STYRKE BEIN lette vekter/eksplosivt 2x oppv. Øvelser 1 bens: 1 bens knebøy på benk: 2x 8 reps. hv.bein balanse pute: 1x 8 reps. hv.bein knebøy: 10-6-4-6-10 rep	
	2. økt	Leangen kl 18.45	Teknisk drill, is sone 1	1
Onsdag 26. nov	1. økt			
	2. økt		DIV. BARMARK Teknisk drill: 2 øvelser 2x 30 sek på hver spenst: 4 øvelser 6 reps på hver sprint: 3 løp 20-30-40m sele. 1x 8 reps. (15-30) fartslek: (3-3)x 2 1x2 min tempoløp mellom	3
Torsdag 27. nov	1. økt		Is fartslek	3
	2. økt		Fri	
Fredag 28. nov	1. økt		Skoletrening	
	2. økt			
Lørdag 29. nov	1. økt		Kretsløp Leangen Jun C 500-3000 resten 500-5000	
	2. økt		Landskamp Jun C-B	
Søndag 30. nov	1. økt		Is langt og rolig	1
	2. økt			

Info om uka: