

Program Team ØKE DA, 30.november – 13.desember 2009

Husk mental avslappingstrening i mellom øktene, hver dag.

- M 30.11 Økt 1: Jogg 60 min (evt sykkel 90 min), veldig lav intensitet, 58-68 % av max puls
- T Økt 1: Styrke og spenst inkl overkropp (Kristian også 4x40reps knebøy 50kg)
Økt 2: IS: (3x3min m/30sek pause) x 3 (m/3min pause)
Intensitet: moderat, 70-80 % av max puls (rundetid 41-43)
- O Økt 1: Sprint-spenst-økt + 3x3 "Bøkkhopp" pr fot
Generell styrke
Økt 2: Løp 4x4 min, intensitet 83-90 % av max puls
- T H v i l e (de som ikke går Odalsskøyta trener fredagsøkta her)
- F Økt 1: IS på Hamar: 3x3min m/30sek pause + 6x500m (31-32s)m/300m pause + 3x3min m/30sek
pause
Økt 2: Sykkel 30 min, lav/moderat intensitet 68-77%
- L Økt 1: IS på Hamar: 3x3min m/30sek pause + litt sprint + 3x3min m/30sek
pause
Økt 2: Sykkel 30 min, veldig lav intensitet, 58-68 % av max puls
- S 06.12 Økt 1: Odalsskøyta Hamar: **Konkurransen 500m og 1500m**
Økt 2: IS: 3 x (3x3 min) *Intensitet: lav/moderat 68-83 % av max puls*
Økt 3: Sykkel 45 min lav/moderat intensitet, 68-77 % av max puls
(de som ikke går Odalsskøyta trener tilsvarende økt 2 og 3 hjemme)
-
- M 07.12 Økt: Jogg 60 min (evt sykkel 90 min), veldig lav intensitet, 58-68 % av max puls
- T Økt 1: Styrke og spenst, inkl overkropp (Kristian også 4x40reps knebøy 50kg)
Økt 2: IS: 3x3min m/30sek pause + fart: 6x500m (33-35s)m/300m pause + 3x3min m/30sek pause
- O Økt 1: Sykkel terskel
Økt 2: Jogg 45 min (evt sykkel 60 min), veldig lav intensitet, 58-68 % av max puls
- T Økt 1: Generell styrke
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 H v i l e
- L 12.12 Økt 1: KM sprint, Leangen
Økt 2: IS 3x3 min
- S 13.12 Økt 1: KM sprint, Leangen
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%)