

Uke 34		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 18. aug.	1. økt			
	2. økt			
Tirsdag 19. aug.	1. økt		STYRKE BEIN (Jr B&C: Mage/rygg) 2x oppv. Øvelser 1 bens: utfall bakside lår: 3x 10 reps hv.bein utfall framside lår: 3x 10 reps hv.bein 1 bens knebøy på benk: 2x 8 reps. hv.bein balanse pute: 1x 8 reps. hv.bein knebøy: 4 sett til 70% markløft: 4x 10 reps. (eller andre øvelser for bakside lår og sete)	
	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	
Onsdag 20. aug.	1. økt			
	2. økt		BAKKELØP MAX 20-30min jogg 3x 60 - 90sek. maksløp i motbakke 20 - 30 min jogg	
Torsdag 21. aug	1. økt		Katarina spesial	
	2. økt	Leangen kl 18.00	FARTSLEK spenst (2x 4 øvelser, 2 tobeins og 2 ettbeins, 6 reps) ((3-3)x 3) x2 (medium utgave)Keysey-ihopp-lavgang- kryss bak enkel-kontroll hopp-lavgang 1x 2min terskelløp mellom og etter	
Fredag 22. aug.	1. økt		SPENST/SPRINT god oppv. 2x 70m stign.løp 4 spenstøv. 6 reps. sprintløp: 2x 20m 2x 40m 1x 60m hekkhopp: 2x (5x5)reps. 1min gange/lett jogg mellom sele: 2x 7sek. Sprintløp, 2x 7sek. sprintlavgang	
	2. økt			
Lørdag 23. aug.	1. økt		RULLESKØYTER KORT INTERVALL TF 1x 5min 3-5min rolig inn alle:((1-4)x3)x2 sele: 1x 8 reps. (15-30)	
	2. økt		STYRKE BEIN + OVERKROPP samme som tirsdag 19.08	
Søndag 24. aug.	1. økt		FARTLEK 1x spenst allr: ((4-3)x3)x2 1x 4min løp mellom og etter spr/da/ju: ((3-3)x3)x2 1x 2min løp mellom og etter	
	2. økt		SYKKEL 2 - 4timer rolig	

Info om uka:

Uke 35		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 25. aug.				
Tirsdag 26. aug.	1. økt		Katerina spesial	
	2. økt	Saupstad skisent kl 18	Sprint/Rulleskøyter: 5-8x3 serier, takt/seigt (i bakke), 1x4 spenst øvelser 8 rep. 2 enbens, 2x20 sprintlavgang i strikk, 3x20m spurt i motbakke	
Onsdag 27. aug.	1. økt			
	2. økt		BAKKELØP LOOP Loop(finn en løype(runde) der dere har en stigning på ca. 60-90 sek. Jogge ned igjen eller en liten runde ned slik at total tiden på runden er 4 - 5min. Dette løpes kontinuerlig i 25-30min. Fartsøkning i motbakke. Jogge ned igjen	
Torsdag 28. aug.	1. økt		STYRKE BEIN 2x oppv. 1 beins knebøy: 3x 8 pr. bein 1 beins helt ned på balansepute: 2x ? pr. bein 1 beins opp på kasse: 3x 8 pr. bein utfall foran og bak:2x 15 pr. bein,rep. 6-10 i hver serie med hopp. knebøy: 3 sett til 70% markløft: 3x 10 reps. vi regulerer økten ved å øke vektbelastningen	
	2. økt		SYKKEL MED TERSKEL 2 - 4 timer med innlagt: allr: 5x 7min terskel da/ju: 5x 5min terskel spr: 5x 3min terskel	
Fredag 29. aug.	1. økt		SPENST/SPRINT god oppv. 3x 70m stign.løp 2x 4 spenstøv. 6 reps.(to enbens øv. varier øvelsene) sprintløp med fast start: 2x 30m - 2x 40m - 2x 60m hekkehopp: 2x (5x5) reps. (1-2min jogg mellom hver hoppserie) sele 3x 10sek sprintlavgang 3x 10sek sprintløp	
	2. økt			
Lørdag 30. aug.	1. økt		RULLESKØYTER TEMPO INTERVALL TF: 1x 5min. rolig 3- 5min rolig inn ((1min - 3min)x4)x2 TF: 1x 5min. sele:1x 8 reps.	
	2. økt			
Søndag 31. aug.	1. økt		FARTLEK spenst x1 sele: 2x 6 reps (15-30)(økt intensitet og frekvens) fartlek: ((4-4)x3)x2 1x 3min løp mellom og etter serie.	
	2. økt		SYKKEL 2 - 4 timer rolig	

Info om uka:

Uke 36		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 1. sept	1. økt			
	2. økt			
Tirsdag 2. sept	1. økt		SPENST/SPRINT god oppv. 3x 70m stign.løp 2x 4 spenstøv. 6 reps.(to enbens øv. varier øvelsene) sprintløp med fast start: 2x 30m - 2x 40m - 2x 60m hekkehopp: 2x (5x5) reps. (1-2min jogg mellom hver hoppserie) sele 3x 10sek sprintlavgang 3x 10sek sprintløp	
	2. økt	Granåsen kl 18.00	Spenst i trapp	
Onsdag 3. sept	1. økt			
	2. økt		BAKKELØP LOOP Loop(finn en løype(runde) der dere har en stigning på ca. 60-90 sek. Jogge ned igjen eller en liten runde ned slik at total tiden på runden er 4 - 5min. Dette løpes kontinuerlig i 25-30min. Fartsøkning i motbakke. Jogge ned igjen	
Torsdag 4. sept	1. økt		Katarina spesial	
	2. økt	Brundalen kl 18.00	Sklibrett: 1x5 min TF 1x8 av 2 spenst Øvelser 30/30sek 6-10x3 serier, 2x8 (på hver fot) skråbrett Strikk: 15x15sek 1x10	
Fredag 5. sept	1. økt		Som tirsdag	
	2. økt		SYKKEL MED TERSKEL 2 - 4 timer med innlagt terskel allr: 5x 7 min. da/ju: 5x 5min. spr: 5x 3 min.	
Lørdag 6. sept	1. økt	Bjugn på is 10.00	spenst 1x 4 øvelser allr: 6 - 10 - 6 - 10 - 6min rolig teknisk spr/da/jun: 4 - 6 - 4 - 6 - 4min rolig teknisk alle: sele 2x 6 reps økt frkvens og kraft	
	2. økt	På is 16.30	god oppv. 1x spenst 2x 8sek sprintløp sele 2 - 4min. inn, 2x 300m, 1x stign. sving på siget, 3x igangsetting 2x vanlig tilslag, 4min rolig, 1x 300m, 2x 50 - sving - 50 1x fast start, 2x 100m på tid rolig ut 1x10min 15x15	
Søndag 7. sept.	1. økt	På is 09.30	Sideforsyning, teknisk tyngdeoverføring, kontrollhopp, 1x5 min TF, 1x8 rep svingsele Is:2x4min inn, 5x500-700, 4-5x120-120, 4-5x60-60, 7min ut 1x10min 15x15	
	2. økt		SYKKEL 2 - 4 timer rolig	

Info om uka