

Uke 27 (Oppbygging)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 30. juni	1. økt		Test Torgrim	
	2. økt			3
Tirsdag 1. juli	1. økt		STYRKE BEIN ( <i>Jr B&amp;C: Mage/rygg</i> ) 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		Sykkel 1-2 timer	
Onsdag 2. juli	1. økt		STYRKE OVERKROPP(basis)olympiatoppens opplegg, basisøkt eller eget opplegg	
	2. økt		Intervall: 4-8x60-90sek bakkeløp med 30-45sek pause. Husk god oppvarming og nedjogging:	3
Torsdag 3. juli	1. økt		Styrke: Bein som tirsdag	
	2. økt	Brundalen kl 17	Basistest	3
Fredag 4. juli	1. økt			
	2. økt		BAKKELOP LANGT ELLER LOOP 30 min jogg allr: 1x 25 - 30min terskel løp da/ju: 1x 20 - 25min terskel spr: 1x 10 - 15min terskel 30min jogg	1/3
Lørdag 5. juli	1. økt	Øysand kl 10 (Anders)	Rulleskøyter: 1 min teknisk tyngdeoverføring, 1 min kontrollhopp2, 4x15 min, 5 min pause mellom dragene	1
	2. økt		STYRKE Katarina spesial	
Søndag 6. juli	1. økt	Klett kl 12	Sykkel 2-4 timer etter Kyrre	1
	2. økt			

Info om uka: Asgeir drar på ferie 5. juli ☺. Anders på ferie fram til fredag 4. juli.