

Uke 24 (spissing)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 9. juni	1. økt			
	2. økt		Sykkel: 2-4 timer	1
Tirsdag 10. juni	1. økt		Styrke: Overkropp og støttemuskulatur	1
	2. økt	Brundalen kl 18	Sklibrett: 60/60sek	3
Onsdag 11. juni	1. økt			
	2. økt		BAKKELØP 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.	5-8
Torsdag 12. juni	1. økt		Styrke: Overkropp og støttemuskulatur+ fram/bakside, legg på bein	1
	2. økt	Leangen kl 18	FARTLEK spenst 1x8 2 øvelser, sele: 2x 7reps. (15-30) fartlek tunge øvelser 30x30 saksehopp-to steg ned i sving-beindeling-keese spr/da/ju: (4 minx3)x2 1x 3min løp mellom og etter serie	5-8
Fredag 13. juni	1. økt		Basistrening	
	2. 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 hekkhopp: 2x (5x5) reps. (1-2min jogge mellom hver hoppserie) sele 3x 10sek sprintlavgang 3x 10sek sprintløp	5
Lørdag 14. juni	1. økt		Sykkel/jogge: 2-4 timer	1
	2. økt			
Søndag 15. juni	1. økt	TØH kl 12	Rulleskøyter: 2x4-6x120/120sek	3
	2. økt		Sykkel 2-4 timer	1

Info om uka: Mer detaljer om testing og planer opp mot det kommer når vi nærmer oss og har tidsplanen for testing klart.