

Uke 31 (Oppbygging) se info nederst på siste side

		Sted/tid	Hva?	Sone
Fredag 25. juli	1. økt			
	2. økt		Is Tilvenning	1
Lørdag 26. juli	1. økt		2x spenstsvingsele: 1x 7reps. 5x 5 – 8min. rolig teknisk 1x 300m mellom hver	1
	2. økt		Intervall: 4x4 min, husk god oppvarming og nedjogging	3
Søndag 27. juli	1. økt		Runder is 1x spenst Svingsele 1x 7-10reps. Balansetrening 4-5x 5 – 10 min rolig teknisk 1x 300m imellom	1
	2. økt		Sykkel: 1,5-2 timer rolig	1
Mandag 28. juli	1. økt			
	2. økt		Fri eller sykkel: 1-3 timer	1
Tirsdag 29. juli	1. økt		Runder 1x spenst Svingsele 1x 7 – 10reps. Allr: 4x10 min rolig teknisk	1
	2. økt		BAKKELØP Loop eller langt drag	3
Onsdag 30. juli	1. økt		LANGT INTERVALL (IS) Tekniske øvelser, rolig teknisk (3min-3m.pause) (5-3)(3-3)(5-3)(3-3) x2	1
	2. økt		SPENST/SPRINT god oppv. 2x 70m stign. 4 spenstøvelser opp (6 reps.) sprintløp: 20m - 30m - 40m - 60m hekkhopp: 2x (5x5) 1 min jogg mellom hver sele: sprintlavg: 2x 8 sek, sprintløp: 2 x7 sek.	
Torsdag 31. juli	1. økt		MEDIUM INTERVALL OG RUNDER 1x spenst teknisk drill 1x 5 - 10 min 2x 5x (3-3) 1x 5 - 10 min	3
	2. økt		Styrke Katarina	

Info om uka: Husk at alle økter med lavarbeid skal innholde dette FØR økta lavarbeidet starter:

- 5 min tutti-frutti

- 3 spenstøvelser, minimum 1 ettbens
- Strikk (5-8 drag)

Uke 32 (Oppbygging)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Fredag 1. aug.	1. økt			
	2. økt		SYKKEL MED TERSKEL 2 - 4 timer med innlagt terskel allr: 4x 7 min. da/ju: 4x 5min. spr: 5x 3 min.	1-3
Lørdag 2. aug.	1. økt		Som lørdag 25/7	1
	2. økt		Som over	
Søndag 3. aug.	1. økt		Som søndag 26/7	1
	2. økt		Som over	
Mandag 4. aug.	1. økt		KORT INTERVALL(IS) Svingsele:1x 6-8reps.  3-5min inn 6-8x 300/500 4-6x 500/700 3-5min ut 1x10min 15x15	3
	2. økt		Intervall: 4x4 min, husk god oppvarming og nedjogging	1
Tirsdag 5. aug.	1. økt		Som tirsdag 29/7	1
	2. økt		Styrke Katarina	
Onsdag 6. aug.	1. økt		2xspenst, 1x6-8 svingsele teknisk, Corner bildupps 4x5minx2 3min pause mellom 1x10min 15x15	3
	2. økt		Fotball	
Torsdag 7. aug.	1. økt		Sprint god oppv. 2x 7 sek sprintlav. Sele. 1x spenst  2x 300m 2x stign.100m sving på siget 3x igangsetting 2x vanlig tilslag 1x 300m 2x 50-sving-50 3x fast start Rolige runder ut 1x10min 15x15	3-5
	2. økt			

Info om uka:

Uke 32 (Oppbygging)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Fredag 8. aug.	1. økt		LØPSPREP. svingsele 2x 5-7 reps. (10 - 35) økt frekvens innsats runder sprint eventuelt 1 tempo	
	2. økt		Sykkel/jogg	1
Lørdag 9. aug.	1. økt		LØP god oppv. Spent sprintlavg./sprintløp sele Sykkel godt ut etter løp	
	2. økt			1
Søndag 10. aug.	1. økt		Frivillig fri økt ☺	1-3
	2. økt			

Husk: Når det gjelder treningstider på de forskjellige øktene så får de som reiser først finne ut når det er best å trene (ikke for fult) og alle trener til samme tid så snakk sammen.

Dette er en oppbyggingsperiode, man må ikke trene alt på programmet!!

Gå av isen før bena blir for tunge, bytt en isøkt med restitisjon vist nødvendig

Benny...kun sone 1 på deg.....

De som ikke er på is bytter skøyter med rulleskøyter/sklibrett

Asgeir-Anders