

Uke 33		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 11. aug.			RESTITUSJON 60 min jogg/sykkel 30min tøyninger	
Tirsdag 12. aug.	1. økt			
	2. økt			
Onsdag 13. aug.	1. økt			
	2. økt		SYKKEL MED TERSKEL 2-3 timer terskel allr: 4x 5 min andre: 4x 3min	
Torsdag 14. aug.	1.		VEKTER medium nivå alle øvelser generell styrke	
	2. økt	Leangen kl 18.00	Fotball	
Fredag 15. aug.	1. økt			
	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.	
Lørdag 16. aug.	1. økt			
	2. økt		FARTLEK allr: ((4-3)x 3x 2 1x 4 min. løp mellom og etter andre: ((3-3)x 3)x 2 1x 2 min løp mellom og etter	
Søndag 17. aug.	1. økt			
	2.		SYKKEL 2 - 4 timer rolig	

Info om uka: beklager at programmet kommer sent, men håper dere har tatt det rolig de siste dagene. dette er en restitusjons uke(rolig). Sørg for å bli fin i beina i løpet av denne uken.