

Uke 37 (Oppbygging)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 8. sept	1. økt			
	2. økt		Fri	
Tirsdag 9. sept	1. økt		Styrke: Overkropp/støttemuskulatur	
	2. økt		Oppv. 2x1 min sideforsyvning-teknisk tyngdeoverføring-kontrollhopp, 3x4 min Intervall, husk god oppvarming og nedjogging	3
Onsdag 10. sept	1. økt			
	2. økt	Brundalen KI 17.30	Basistest	
Torsdag 11. sept	1. økt		STYRKE BEIN + OVERKROPP (medium utgave) 2x oppv. 1 beins knebøy 3x 8 reps. pr. bein 1 beins på balansepute 2x 5-8 pr. bein 1 beins utfall framside 2x 15 pr. bein (rep. 6-10 med hopp) 1 beins utfall bakside 2x 15 pr. bein 1 beins opp på kasse 3x 10 pr. bein knebøy 3 sett til 70% markløft 3x 10 reps.	
	2. økt		SPENST/SPRINT god oppv. 3x 70m stigningsløp spenst 4 øvelser 6reps. sprintløp 2x 20m 2x 40m 1x 60m hekkhopp 2x (5x5) hopp med lett jogg mellom hver hoppserie sele 3x 7sek sprintlavgang 3x 7sek sprintløp	
Fredag 12. sept	1. økt		Basistrening: Heimdal	
	2. økt		Jogg/sykkel: 1-3 timer	1
Lørdag 13. sept	1. økt	Bjugn På is 10.30	Sideforsyvning, teknisk tyngdeoverføring, kontrollhopp, 1x5 min TF, 1x8 rep svingsele Is: 2x4min inn, 4-5x500-700, 4-5x120-120, 4-5x60-60, 7min ut 1x10min 15x15	
	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 14. sept	1. økt	På is 09.30	spenst 1x 4 øvelser, alle: sele 2x 6 reps økt frekvens og kraft	1

		allr: 6 - 10 - 6 - 10 - 6min rolig teknisk spr/da/jun: 4 - 6 - 4 - 6 - 4min rolig teknisk	
	2. økt	Sykkel: 2-4 timer	1

Uke 38 (Oppbygging)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 15. sept	1. økt			
	2. økt		Fri	
Tirsdag 16. sept	1. økt		STYRKE BEIN ( <i>Jr B&amp;C: Mage/rygg</i> ) 2x oppv. Øvelser 1 bens: utfall baksida lår: 3x 10 reps hv.bein utfall framsida 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 baksida lår og sete)	
	2. økt		BAKKELØP LOOP Loop (finn en løype(runde) der dere har en stigning på ca. 60-90 sek. Jogg 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	3
Onsdag 17. sept	1. økt			
	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	3  m
Torsdag 18. sept	1. økt		Styrke: Katerina spesial	
	2. økt	Ferista kl 18.00	Sykkeltest	
Fredag 19. sept	1. økt		Basistrening Heimdal	
	2. økt		Oppv. 2x1 min sideforsyning-teknisk tyngdeoverføring-kontrollhopp, 4x4 min Intervall, husk god oppvarming og nedjogging	3
Lørdag 20. sept	1. økt	Bjugn På is 10.30	spenst 1x 2, sele 2x 6 reps økt frekvens og kraft, øvelser tekniske øvelser (3x300-900)x3, 4-5x60-60 (1500m tempo) 5-7 min rolig ut 1x10 15x15	m
	2.	På is 16.30	god oppv. 1x spenst 2x 8sek sprintløp sele	3

	økt		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 21. sept	1. økt	På is 09.30	spenst 1x 4 øvelser, alle: sele 2x 6 reps økt frekvens og kraft allr: 6 - 10 - 6 - 10 - 6min rolig teknisk spr/da/jun: 4 - 6 - 4 - 6 - 4min rolig teknisk	1
	2. økt		Sykkel: 2-4 timer	

Uke 39 (Oppbygging)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 22. sept	1. økt			
	2. økt		Fri	
Tirsdag 23. sept	1. økt		Styrke: som forrige tirsdag	
	2. økt		Oppv. 2x1 min sideforsyvning-teknisk tyngdeoverføring-kontrollhopp, 4x4 min Intervall, husk god oppvarming og nedjogging	3
Onsdag 24. sept	1. økt			
	2. økt	Brundalen kl 18.00	SKLIBRETT 2 øvelser 6 rep. spenst, vanlig sele: 1x 10 reps TF: 1x 5min (medium) 2 - 5min. inn 6 drag 90/90 6 drag 180/180 TF: 1x 5min lett	3 m
Torsdag 25. sept	1. økt		Styrke: Bein	
	2. økt		Sykkel: 1,5-3 timer/jogg	1
Fredag 26. sept	1. økt		Basistrening Heimdal	
	2. økt		fartlek: ((2-2)x3)x1, lette øvelser, Intervall: 4-8x60-90sek bakkeløp med 30-45sek pause. Husk god oppvarming og nedjogging:	3
Lørdag 27. sept	1. økt		FARTLEK 1x spenst ((3-3)x3)x2 1x 2min løp mellom og etter	3
	2. økt		SPENST/SPRINT god oppv. 3x 70m stigningsløp spenst 4 øvelser 6reps. sprintløp 2x 20m 2x 40m 1x 60m hekkhopp 2x (5x5) hopp med lett jogg mellom hver hoppserie sele 3x 7sek sprintlavgang 3x 7sek sprintløp	
Søndag 28. sept	1. økt		Sykkel 2-4 timer	1
	2. økt			

Info om uka

Uke 40 (Rolig)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 29. sept	1. økt			
	2. økt			
Tirsdag 30. sept	1. økt		Katerina spesial	
	2. økt			
Onsdag 1. okt	1. økt			
	2. økt	Leangen kl 18	SPENST/SPRINT god oppv. 3x 70m stigningsløp spenst 4 øvelser 6reps. sprintløp 2x 20m 2x 40m 1x 60m hekkhopp 2x (5x5) hopp med lett jogg mellom hver hoppserie sele 3x 7sek sprintlavgang 3x 7sek sprintløp	m
Torsdag 2. okt	1. økt		Styrke: Bein, lette vekter	
	2. økt		Sykkel: 1-3 timer/jogg	1
Fredag 3. okt	1. økt		Basistrening Heimdal	
	2. økt		FRI	
Lørdag 4. okt	1. økt	Bjugn testløp	1x1500m	m
	2. økt	På is 16.30	spenst 1x 2 øvelser tekniske øvelser 4 - 6 - 4 - 6 - 4min rolig teknisk alle: sele 2x 6 reps økt frekvens og kraft	
Søndag 5. okt	1. økt	På is 09.30	Sideforsyning, teknisk tyngdeoverføring, kontrollhopp, 1x5 min TF, 1x8 rep svingsele ls:2x4min inn, 4-5x500-700, 4-5x120-120, 4-5x60-60, 7min ut 1x10min 15x15	
	2. økt		Sykkel 2-4 timer/jogg	

Info om uka:

Uke 41 (spissing)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 6. okt	1. økt			
	2. økt		Fri	1
Tirsdag 7. okt	1. økt		Styrke: Overkropp og støttemuskulatur+ fram/bakside, legg på bein	
	2. økt		Oppv. 2x1 min sideforsyvning-teknisk tyngdeoverføring-kontrollhopp, fartlek: ((2- 2)x3)x1, lette øvelser, 4x4 min Intervall, husk god oppvarming og nedjogging	
Onsdag 8. okt	1. økt			
	2. økt	Brundalen kl 18.00	SKLIBRETT 2 øvelser 6 rep. spenst, vanlig sele: 1x 10 reps TF: 1x 5min (medium) 2 - 5min. inn 6 drag 30/60 6 drag 60/60	3 m
Torsdag 9. okt	1. økt		Katerina spesial	
	2. økt	Granåsen kl 18.00	SPENST	
Fredag 10. okt	1. økt		Basistrening Heimdal	1
	2. økt			
Lørdag 11. okt	1. økt	Bjugn på is kl 10.30	spenst 1x 2 øvelser, sele 2x 6 reps økt frekvens og kraft, tekniske øvelser (3x300-900)x3, 4-5x60-60 (1500m tempo) 5-7 min rolig ut 1x10 15x15 (eller testløp)	
	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 12. okt	1. økt	På is 09.30	lette runder 5x 2 - 4 min	1
	2. økt		Sykkel 2-4 timer/jogg	1

Info om uka:

Uke 42 (spissing)

		Sted/tid	Hva?	Sone
Mandag 13. okt	1. økt			
	2. økt		Fri	
Tirsdag 14. okt	1. økt		Styrke: Overkropp og støttemuskulatur+ fram/bakside, legg på bein	
	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	3
Onsdag 15. okt	1. økt			
	2. økt	Brundalen kl 18.00	SKLIBRETT 2 øvelser 6 rep. spenst, vanlig sele: 1x 10 reps TF: 1x 5min (medium) 2 - 5min. inn 6 drag 30/60 6 drag 60/60	3 m
Torsdag 16. okt	1. økt		Styrke: Katerina spesial	
	2. økt		Oppv. 2x1 min sideforsyning-teknisk tyngdeoverføring-kontrollhopp, fartlek: ((2-2)x3)x1, lette øvelser, 4x4 min Intervall, husk god oppvarming og nedjogging	3
Fredag 17. okt	1. økt			
	2. økt	Hamar	Løps prep svingsele 2x 5-7 reps. (10 - 35) økt frekvens innsats runder sprint eventuelt 1 tempo	
Lørdag 18. okt	1. økt		NC 1 Hamar	
	2. økt			
Søndag 19. okt	1. økt			
	2. økt			

Info om uka: