

## Treningsplan Strindheim langdistansegruppe sommeren 2007.06.20

### Bakgrunn

Dette er første utkast til treningsplan for fellestreningene i langdistansegruppa. Grunnlaget for planen er ønske om å etablere et treningsfellesskap for gjennomføring av en del kvalitetsøkter og tester. Planen er utarbeidet av Øyvind Skaanes med input fra Håvard Hansen og Audun Thonstad. I månedsskiftet august-september vil det bli foretatt en evaluering og ny plan blir utarbeidet.

Faste treningsdager gjennom sommeren er onsdager og søndager. Onsdagene starter vi kl. 18.00. Søndagene kl. 09.00.

Uke	Dag	Beskrivelse	Merknad
25	Onsdag 20. juni	Granåsen. Rulleski klassisk. Intervall I4 6x4-7min. Granåsen mot Ringvål t/r	
	Søndag 24. juni	Sjøla/Klæbu. Oppmøte Sjøla. Rulleski klassisk. 3t langtur med 6 innlagte drag I3	
26	Onsdag 27. juni	Granåsen. Rulleski klassisk. Staketest Bjørndalen. Avsluttes med intervall i Granåsen. I4 4x4-7min.	
	Søndag 1. juli	Oppmøte Sjøla. 3t langtur på beina Vassfjellet. I1-I2.	
27	Onsdag 4. juli	Oppmøte Lohove. Intervall I4-I5. Elghufs med staver. Pyramide 3-5-7-7-5-3.	
	Søndag 8. juli	Granåsen. 3t langtur rulleski klassisk rundt Byneset. Innlagte drag I3	
28	Onsdag 11. juli	Lohove. Rulleski klassisk. Intervall Tillerbrua mot Bratsberg. Pyramide 2x 3-5-9min. I4-I5	
	Søndag 15. juli	Lohove. 3t langtur på beina I1-I2. Liaåsen-Bratsberg	
29	Onsdag 18. juli	Granåsen. Rulleski klassisk. Intervall I4 6x4-7min. Granåsen mot Ringvål t/r	
	Søndag 22. juli	Sjøla/Klæbu. Oppmøte Sjøla. Rulleski klassisk. 3t langtur med 6 innlagte drag I3	
30	Onsdag 25. juli	Oppmøte Lohove. Intervall I4-I5. Elghufs med staver. Pyramide 3-5-7-7-5-3.	
	Søndag 29. juli	Granåsen. Rulleski skøyting. Langtur rundt Byneset. I1-I2. Alternativt. Ålen 2-dagers 28.-29. juli	
31	Onsdag 1. aug.	Lohove. Rulleski klassisk. Intervall Tillerbrua mot Bratsberg. Pyramide 2x 3-5-9min. I4-I5	
	Søndag 5. aug.	Granåsen. 3t langtur rulleski klassisk rundt Byneset. Innlagte drag I3	
32	Onsdag 8. aug.	Granåsen. Rulleski skøyting. Intervall I3-I4 mot skistua. 6x7min	
	Søndag 12. aug.	Granåsen. Langtur i Bymarka med staver. 3t. I1-I2	
33	Onsdag 15. aug.	Oppmøte Lohove. Intervall I4-I5. Elghufs med staver. Pyramide 3-5-7-7-5-3.	
	Søndag 19. aug.	Maxpulse Race Støren-Budal	

34	Onsdag 22. aug.	Granåsen. Rulleski klassisk. Intervall I4-I5 Breidablikk- Skistua. 6x6min.	
	Søndag 26. aug.	Vassfjellet rundt	
35	Onsdag 29. aug	Granåsen. Rulleski klassisk. Staketest Bjørndalen. Avsluttes med intervall i Granåsen. I4 4x4-7min.	