

Treningsplan Juni-Juli, Herrer Senior/Junior/Langdistanse

Håkon/Trond Einar har tilpasset lengde/antall drag etc for junior på øktene fram til 05.07.. Junioranbefalinger i parentes

I denne perioden vil det bli fokus på I3 økter. Det vil bli relativt lange drag. Det blir viktig å styre intensiteten riktig.

Ons 04.06	5x10 (3x7)min løping sti I3	Bekken kl. 18.00
Lør 07.06	Langkj på beina 2,30-3,0 t	Lohove kl. 09.00
Ons 11.06	4x15(2x10) min rulleski klassisk I3	Granåsen kl. 18.00
Lør 14.06	Langkj rulleski klass.m/noen drag 3,0 (2,0)t	Lohove kl. 09.00
Ons 18.06	5x10(5x5) min elghufs m/staver I3	Baklidammen kl. 18.00
Lør 21.06	Langkj på beina 2,30-3,0 t	Granåsen kl. 09.00
Ons 25.06	8+10+12+10+8 (8+8+10)min løping sti I3	Bekken kl. 18.00
Lør 28.06	Langkj på beina m/distansedrag 3,0 (2,0)t	Lohove kl. 09.00
Ons 02.07	4x15 min (2x12) rulleski fri I3	Granåsen kl. 18.00
Lør 05.07	Langkj rulleski fri 2,30-3,0 (2,0) t	Lohove kl. 09.00
Ons 09.07	8+10+12+10+8 min elghufs m/staver I3	Skistua kl. 18.00
Lør 12.07	Langkj rulleski klass. m/noen drag 3,0 t	Lohove kl. 09.00
Ons 16.07	4x15 min løping sti I3	Bekken kl. 18.00
Lør 19.07	Langkj på beina 2,30-3,0 t	Lohove kl. 09.00
Ons 23.07	5x12 min rulleski klassisk I3	Ferista Byåsen kl. 18.00
Lør 26.07	Langkj rulleski klass m/distansedrag 3,0 t	Lohove kl. 09.00
Ons 30.07	2x25 min løping sti/blautmyr I3	Baklidammen kl. 18.00

Trondheim 01.06.2008

Øyvind/Ole

Håkon/Trond Einar