

Treningsprogram for 7.klasse og eldre frem til haustferien 2020

[illegible]

	Ma	17				
	Ti	18	Roleg klassisk. Fokus på stak	1:30	Langeland SF	18:00
	On	19				
34	To	20	Hardekt løp 6*6 min I3-4.	1:30	Bunnpris	18:00
	Fr	21				
	Le	22	Skate I1	2:00	Avtalast	Avtalast
	So	23				
	Ma	24				
	Ti	25	Rulleski skate. Fokus - hurtigheit	1:40	Langeland SF	18:00
	On	26				
35	To	27	Hardekt klassisk 6*4 min I4. Fokus - gå avslappa med god tyngdeoverføring.	1:30	Langeland SF	18:00
	Fr	28				
	Le	29	Fjelltur	2:30	Avtalast	Avtalast
	So	30				
	Ma	31				
	Ma	31	1. økt	Timer	Oppmøtestad	Tidspunkt
	Ti	1	Hardekt løp på bane. 4-7*1000 meter.	1:20	Førdehuset	18:00
	On	2				
36	To	3	Skøyting I1 fokus på hurtigheit i lett terreng	1:30	Langeland SF	18:00
	Fr	4				
	Le	5	Klassisk I1 - 5 min utan stavar kvart 20 min.	1:45	Avtalast	Avtalast
	So	6				
	Ma	7				
	Ti	8	Hardekt løp 5*5 min hafstadfjellet m/stavar. I4-5	1:30	Bunnpris	18:00
	On	9				
37	To	10	Roleg klassisk I1 med innlagt styrkestak	1:30	Langeland SF	18:00
	Fr	11				
	Le	12	Hardekt løp motbakke m/stavar 1-2-2-3-3-2-2-1-1-0:30-0:30. I4-5	1:20	Avtalast	Avtalast
	So	13				
	Ma	14				
	Ti	15	Skøyting I1 - jobbe med dei oppgåvene ein jobba med på krinssamlinga.	1:45	Langeland SF	18:00
	On	16				
38	To	17	Hardekt klassisk I4 8*2 min I4-5	1:30	Langeland SF	18:00
	Fr	18				
	Le	19	Fjelltur	2:30	Avtalast	Avtalast
	So	20				
	Ma	21				
	Ti	22	Løp Roleg langtur innlagt spenst/hurtigheit. Trapp eller grusbakke	1:45	Førdehuset	18:00
	On	23				
39	To	24	Hardekt skøyting 5*7 min I3. Fokus - utnytte terrenget best mulig	1:45	Langeland SF	18:00
	Fr	25				
	Le	26	Klassisk I1 med innlagt styrkestak 5 min kvart 25 min.	1:40	Avtalast	Avtalast
	So	27				
	Ma	28				
	Ti	29	Roleg skate I1. Fokus på å få med seg fart i overgangar i leypa.	1:40	Langeland SF	18:00
	On	30				
40	To	1	Testløp løp langeland. Same dist som ein sprang i vår evt same som ein går til vinteren.	1:30	Langeland SF	18:00
	Fr	2				
	Le	3				
	So	4				

MØT PRESIS! Følgende er obligatorisk på alle treninger:

- Skiftekle (tørt)
- PERSONLEG drikke og ekstra næring
- refleksvest