

		1. økt	Timer	Oppmøtestad	Tidspunkt
	Ma				
	Ti				
	On				
	To				
	Fr				
	Lø				
	Sø	1			
	Ma	2			
	Ti	3			
	On	4			
	To	5			
	Fr	6			
	Lø	7			
	Sø	8			
	Ma	9			
	Ti	10			
	On	11			
	To	12			
	Fr	13			
	Lø	14			
	Sø	15			
33	Ma	16			
	Ti	17	Hardøkt klassisk 4-6 x 2km I4	01:30	Langeland SF 18:00
	On	18			
	To	19	Hardøkt løp 45/15 - 6*6 min I3-4. Med stavar!	01:30	Bunnpris 18:00
	Fr	20			
	Lø	21	Skate I1	02:00	Avtalast Avtalast
	Sø	22			
34	Ma	23			
	Ti	24	Rulleski skate. Fokus - hurtigheit	01:40	Langeland SF 18:00
	On	25			
	To	26	Myrintervall. 6-8 x 3min	01:30	Langeland SF 18:00
	Fr	27			
	Lø	28	Fjelltur	02:30	Avtalast Avtalast
	Sø	29			
35	Ma	30			
	Ti	31	Hardøkt skate pyramide 2-2-3-3-4-3-3-2-1 I4-5	01:30	Langeland SF 18:00
	On	1			
	To	2			
	Fr	3			
	Lø	4			
	Sø	5			



Hardt
Roleg/mengde
Spent/Hurtigheit
Styrke



Frivillig økt som er eit forslag frå trenarane. Oppmøtestad blir kommunisert via messenger gruppe mellom utøverane.

Styrkestak: diagonal med kunn bruk av armar i slak motbakke og heilt strake armar og kropp. Null bruk av tyngde som vektarm.