

			1. økt	Timer	Oppmøtestad	Tidspunkt
35	Ti	31				
	On	1				
	To	2	Klassisk med innlagt hurtigheit og styrkestak	01:30	Langeland SF	18:00
	Fr	3				
	Lø	4	Klassisk I1 - 5 min utan stavar kvart 20 min.	01:45	Avtalast	Avtalast
36	Sø	5				
	Ma	6				
	Ti	7	Hardøkt løp 5*5 min hafstadfjellet m/stavar. I4-5	01:30	Bunnpris	18:00
	On	8				
	To	9	Hardøkt skate 10x1 min I5 - full peis!	01:20	Langeland SF	18:00
37	Fr	10				
	Lø	11	Klassisk Roleg	01:45	Avtalast	Avtalast
	Sø	12				
	Ma	13				
	Ti	14	Skøyting I1 - teknikk og utan stavar	01:45	Langeland SF	18:00
38	On	15				
	To	16	Hardøkt klassisk I4 8*2 min I4-5	01:30	Langeland SF	18:00
	Fr	17				
	Lø	18	Fjelltur	02:30	Avtalast	Avtalast
	Sø	19				
39	Ma	20				
	Ti	21	Løp Roleg langtut innlagt spenst/hurtigheit. Trapp eller grusbakke	01:45	Førdehuset	18:00
	On	22				
	To	23	Hardøkt skøyting 5*7 min I3. Fokus - utnytte terrenget best mulig	01:45	Langeland SF	18:00
	Fr	24				
39	Lø	25	Klassisk I1 med innlagt styrkestak 5 min kvart 25 min.	01:40	Avtalast	Avtalast
	Sø	26				
	Ma	27				
	Ti	28	Hardøkt klassisk 5-7x3min I4	01:30	Langeland SF	18:00
	On	29				
39	To	30	Hardøkt Løp 45/15 4-6*5min	01:40	Bunnpris	18:00
	Fr	1				
	Lø	2	Langtur skate med innslag av utan stavar. 5 min kvar 20 min.	01:45	Avtalast	Avtalast
	Sø	3				



Hardt
Roleg/mengde
Spenst/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.