

Treningsplan for onsdagstreningane HIL lagrenn Old Boys

Dato	Innhald
06.09.17	5x4min løping (Selbervika-Hovdevatnet-Helgahornet)
13.09.17	5x5min løping (Rompa-Håskjoldåsen-Langemyra-Indre Hovdeåsen).
20.09.17	6x1000m (langs Hovdevatnet)
27.09.17	10x1min (skogsveien til Ytre Hovdeåsen)
04.10.17	5x4min løping (Selbervika-Hovdevatnet-Helgahornet)
11.10.17	5x5min elghufs (Rompa-Håskjoldåsen-Langemyra-Indre Hovdeåsen).
18.10.17	4x6min elghufs (Selbervika-Hovdevatnet-Helgahornet)
25.10.17	6x3min elghufs (Selbervika-Hovdevatnet-Helgahornet)

Merknad

- Alltid oppmøte kl.19:30 ved Hovden Møbel. Men det er mulig at vi flyttar nokre økter til Ørsta Stadion i oktober, dette vil det kome nærmare beskjed om når den tid kjem.
- Dersom det er grått og dårleg med lys, kan nokre 5x5min økter få endra løype, dette må vi ta fortløpande.
- Når det er sett opp elghufs, so må alle ta med stavar! Anbefalar også å ta med lykt og refleksvest mot slutten av september.

Minner også om styrketreninga på Hovden Skule kvar mandag kl.19:00. Her er det oppmøte kl.18:45 for ein kjapp løpetur og deretter 45min styrke inne i gymsalen.

Velkomen alle saman 😊