

Treningsplan HIL langrenn

Intervalltreningar onsdagar

Dato	Innhald
22.08.18	10x1min (skogsveien til Ytre Hovdeåsen)
29.08.18	6x1000m (langs Hovdevatnet)
05.09.18	5x5min løping (Rompa-Håskjoldåsen-Langemyra-Indre Hovdeåsen)
12.09.18	5x4min elghufs (Selbervika-Hovdevatnet-Helgahornet)
19.09.18	10x1min (skogsveien til Ytre Hovdeåsen)
26.09.18	6x1000m (langs Hovdevatnet)
03.10.18	5x5min løping (Rompa-Håskjoldåsen-Langemyra-Indre Hovdeåsen)
10.10.18	5x4min elghufs (Selbervika-Hovdevatnet-Helgahornet)

Merknad

- Alltid oppmøte kl.20:00 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.

Styrketreningar mandagar

Første styrketrening er mandag 3.september.

Oppmøte kl.18:45 ved Hovden Skule, vi tek ein kjapp løpetur før styrketreninga som startar kl.19:00. Dette er sirkeltrening med fokus på mage, rygg og armar.

Velkomen alle saman ☺