


DESEMBER 2013

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
49 2. - 8.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00-20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening Vangen/Stadion 90-30 x 10 0:30 pause	Solandsbakken barnehage Natt-o-løp (Kristoffer N. og Lars H. M.)		Steinsfjellet 13:00-14:45 Rolig løpetur med kart. Deler av NM-Ultra 1991	
50 9. - 15.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00-20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening Vangen/Stadion 90-30 x 11 0:30 pause	Vardafjellet 18:00 Natt-o-trening, rolig løpetur korridorløp, linje, e.l (Bjørn Egil)		Stemmen 13:00 Oppvarming. Testløp fra o-hytta (kjøres hver 4 uke i samme løype) (Ivar)	
51 16. - 22.		JULEAVSLUTNING DOA 17:30	DOA 18:30 Intervalltrening Vangen/Stadion 3000, 2000, 1000 2 min pause	Årabrot 18:00 Natt-o-trening, rolig løpetur korridorløp, linje, e.l		Hestfaret, Kolnes 13:00-14:30 Rolig løpetur med innlagte fartsstrek. Aksnesvatnet (Oddvar-løyper)	
52 23. - 30.			Anbefalt egen Intervalltrening 18 x 1 min 0:30 pause	IKKE	GLEM	Å	TRENE
1 30. - 31.							