


JANUAR 2014, rev.1

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1 1. - 5.					Kretslagsamling Kristiansand	Kretslagsamling Kristiansand	Kretslagsamling Kristiansand
2 6. - 12.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00-20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening 4-3-2-1 m, P 1 m., SP 2:30 12x40 s, P 20 s	Solvang skole 18:00 Natt-sprint-o-løp Også for rekrutter (Ivar)		Steinsfjellet 13:00-14:45 Rolig løpetur med kart. Del 2 av NM- Ultra 1991	
3 13. - 19.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00-20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening 3x2000m, P 2 m 2:45 m 15-15	Stemmen 18:00 Natt-o-trening, rolig løpetur korridorløp, linje, el.1 (Martin)		Stemmen 13:00 Oppvarming. Testløp fra o- hytta (kjøres hver 4 uke i samme løype) (Ivar)	
4 20. - 26.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00-20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening 22x1 m, P 30 s	Gard skole 18:00 Natt-sprint-o-løp Også for rekrutter (John Arvid)		Hagland v/RESQ 13:00-14:45 Rolig løpetur med kart. (Ivar)	
5 26. - 31.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00-20:00 Basistrening	DOA 18:30 Crescendo 5 runder i Vangen gradvis raskere (75%-80%-85%- 90%-max)	Kolnes skole 18:00 Natt-o-trening rolig løpetur korridorløp, linje, el.1 (Johannes)			