

## MARS 2014, rev.1

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
<b>9</b> 1. - 2.						VINTERFERIE	
<b>10</b> 3. - 9.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00–20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening 90-30 x 14 P 30 s			Vardafjellet P- plass 13:00 Sævig-intervall (løp i motbakke ca 3 min. o-løp ned igjen) (Ivar)	
<b>11</b> 10. – 16.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00–20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening Bakkedrag 7x40 bakken opp mot Stemmen	Reise til Danmark	Trening i Danmark	Nord Jysk 2 dagers	Nord Jysk 2 dagers
<b>12</b> 17. – 23.		DOA 18:00-19:00 Utetrening Vangen	DOA 18:30 Intervalltrening Bakkedrag 12x40 bakken opp mot Stemmen			Stemmen 13:00 Oppvarming. Testløp fra o- hytta (kjøres hver 4 uke i samme løype) (Ivar)	
<b>13</b> 24. – 30.		DOA <b>17:30</b> -19:00 Utetrening	DOA 18:30 Intervalltrening Bakkedrag 8x40 + bane 8x200 P200 jogg	Bedrifts o-løp Haraldsvang Start kl. 17-18		Stemmen 13:00 Rolig løpetur i terreng m/kart	