

NOVEMBER 2013, rev.2

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
44 1. - 3.							
45 4. - 10.		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 10 x 1. min. 0:45 pause	Stemmen 18:00 Natt-o-løp (Ivar)		Trener 1 kurs Egentrening i terreng m/kart	Trener 1 kurs
46 11. – 17.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00–20:00 Basistrening	DOA 17:00 Intervalltrening Vangen/Stadion 14 x 1 min 0:35 pause	Stemmen 18:00 Natt-o-trening, rolig løpetur korridorløp, linje, el.l (Ivar)		Stemmen 13:00 Oppvarming. Testløp fra o- hytta (kjøres hver 4 uke i samme løype) (Ivar)	
47 18. – 24.		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 5/6 x 1000 m 1:30 pause	Årabrot 18:00 Natt-o-trening, rolig løpetur korridorløp, linje, el.l (John Arvid)		Trener 1 kurs Egentrening i terreng m/kart	Trener 1 kurs
48 25. – 30.		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 6 x 1000 m 1:00 pause	Brakahaug skole 18:00 Natt-o-løp (Kristoffer S.K.)		Stemmen 13:00 Sævig-intervall (løp i motbakke ca 3 min. o-løp ned igjen) (Ivar)	1.12