**OKTOBER 2017**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uke** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
| **40****2-8** | FRI ☺ | **Stemmen Kl. 18.00**Alle ungdommene møter for å hjelpe til på rekrutt-treningen. | **Deep Ocean Arena** **Kl. 18.00** Intervalltrening Vangen  | **Bjørgene** **Kl. 17.00**Bedriftsløp,fellesstart | **Egentrening****De eldste:**Rolig løpetur, sone 2 |  |  |
| **41****9-15** | **HØSTFERIE – TURER i SKOG OG FJELL****TA GJERNE NOEN TUR-O POSTER!** | **HØSTKARUSELL 1** |
| **42****16-22** | **Egentrening**Rolig løpetur, sone 2 **De yngste:** 30 min**De eldste:** 40 min + lett styrke (3 valgfrie øvelser) | **Stemmen Kl. 18.00**Rolig løpetur med noen o-poster.Ta med hodelykt! | **Deep Ocean Arena** **Kl. 18.00**Testløp – vi løper gjennom løypa før Djupadalten.Kveldsmat etter treninga☺ | FRI☺ | **Egentrening****De eldste:**Rolig løpetur med noen raske spurter/drag – kjenne på formen.  | **DJUPADALTEN** | **HØSTKARUSELL 2** |
| **43****23-29** | **Egentrening**Rolig løpetur, sone 2 **De yngste:** 30 min**De eldste:** 40 min lett styrke (3 valgfrie øvelser) | **Stemmen Kl. 18.00**Rolig løpetur med noen o-poster.Ta med hodelykt! (Alternativ: Klatring eller svømming) | **Deep Ocean Arena** **Kl. 18.00** Intervalltrening VangenKveldsmat etter treninga☺ | FRI☺ | **Egentrening**De eldste:Rolig løpetur – valgfritt tempo. | **Stemmen** **Kl. 13:00** Lett o-intervall | **HØSTKARUSELL 3** |
| **4430-31** | **Egentrening**Rolig løpetur, sone 2 **De yngste:** 40 min**De eldste:** 60 min + lett styrke (3 valgfrie øvelser) | **Stemmen Kl. 18.00**Rekruttene har natt-o-løp. Alle ungdommene møter for å hjelpe til med skygging. |  |  |  |  |  |

**Forslag til styrkeøvelser:**

* 3 x 10 knebøy
* 2 x 10 utfall på hvert bein
* 3 x 10 spensthopp
* 3 x 10 sit-ups
* 3 x 30 sek. planke
* 3 x 10 rygghev