**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 Vangen  Kveldsmat etter treninga☺ | FRI☺ | **Egentrening**  De eldste:  Rolig løpetur – valgfritt tempo. | **Stemmen**  **Kl. 13:00**  Lett o-intervall | **HØSTKARUSELL 3** |
| **44 30-31** | **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