

Uke 44	<p>MAN</p> <p>Gratulerer med gjennomført Djupadalt!!!</p> <p>Lett regenerasjonsjogg 35 min i lett terreng 35 . Lett uttøying</p>	<p>ONS</p> <p>Oppmøte Deep Ocean Arena klokken 18.00</p> <p>Nivå inndelt trening for alle.</p> <p>Varm opp 10-12 min + 3 stig.løp</p> <p>Så 4 x 2min intervall</p> <p>P 90 sek sakte jogg</p> <p>Seriepause 3 min så 3 min 15-15 trening</p> <p>Avslutt med 10 min nedtrapping</p>	<p>FRE</p> <p>Rolig langtur 50 min</p> <p>Avslutt med 4-5 stigningsløp og lett tøying</p>
Uke 45	<p>50 min rolig langtur i rolig til moderat tempo</p> <p>kjør gjerne lett styrke for mage og rygg etter turen</p>	<p>Joggekurs</p> <p>Oppmøte Deep Ocean Arena klokken 18.00</p> <p>Nivå inndelt trening for alle.</p> <p>Varm opp 10-12 min + 3 stig.løp så 10-12 x 1 min P 45 sek lett bevegelse</p> <p>Nedtrapping 10 min lett bevegelse</p>	<p>Rolig langtur 55 min (legg inn 8-10 min moderat til rask løping midt i økta!)</p> <p>Avslutt med 4-5 stigningsløp og lett tøying</p>
Uke 46	<p>Langtur 50 min i kupert løype</p> <p>Kjør gjerne litt styrke for mage og rygg etter turen</p>	<p>Varm opp så 12 x1 min intervall</p> <p>P 45 sek lett bevegelse</p>	<p>Rolig langtur 55 min legg inn 10 min moderat til rask løping midt i økta!</p> <p>Avslutt med 4-5 stigningsløp og lett tøying</p>
Uke 47	<p>Langtur 50 min rolig legg inn 4 -5 bakkesprinter i motbakke mot slutten av turen</p>	<p>Varm opp 10-12 min lett bevegelse + 3 stigningsløp:Hovedøkt 5x 2 min P 90 sek sakte jogg</p> <p>Seriepuse 3 min så 3 min 15-15 trening</p> <p>Nedtrapping 10 min lett bevegelse</p>	<p>Rolig langtur 40 min pluss tøying og stig.løp så 4 x30 sek drag P:gå tilbake</p> <p>Avslutt med 5 min "daffejogg"</p>