

## Intervaller i DOA: Torsdag kl. 19:00 og lørdag kl. 14:00.

Januar 2018

| Dato            | Type økt                   | Kommentar:          |
|-----------------|----------------------------|---------------------|
| Torsdag 4. jan  | 9 / 12 km - 39 / 52 runder | Progressiv tempoøkt |
| Lørdag 6. jan   | 1-2-3-4-5-4-3-2-1 min.     | 1 min. pause        |
| Torsdag 11. jan | 9 / 12 km - 39 / 52 runder | Progressiv tempoøkt |
| Lørdag 13. jan  | 4 x 8 min (45/15)          | 2 min pause         |
| Torsdag 18. jan | 9 / 12 km - 39 / 52 runder | Progressiv tempoøkt |
| Lørdag 20. jan  | 15 x 2 min                 | Pause: 1 min        |
| Torsdag 25. jan | 9 / 12 km - 39 / 52 runder | Progressiv tempoøkt |
| Lørdag 27. jan  | 3 x 10 min (40/20)         | 2 min. pause        |

Dette er kun et forslag til intervalløkter, og endringer kan komme. Det er også helt frivillig om den enkelte ønsker å følge programmet slavisk eller å gjennomføre sine egne intervaller. Det vil bli lagt ut program for hver mnd. fremover t.o.m. mars.