

Forslag til intervalløkter (endringer kan komme):

Torsdag kl. 19:00 og lørdag kl. 14.00. Januar - april 2019

Dato	Type økt	Kommentar:
Torsdag 03.01	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 05.01	10 x 3 min.	Pause: 1 min.
Torsdag 10.01	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 12.01	4 x 8 min (45/15)	Seriepause: 2 min. og 15 sek.
Torsdag 17.01	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 19.01	6 x 5 min.	Pause: 2 min.
Torsdag 24.01	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 26.01	3 x 10 min (40/20)	Seriepause: 2 min. og 20 sek.
Torsdag 31.01	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 02.02	Utgår pga. NM	
Torsdag 07.02	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 09.02	2-4-6-8-6-4-2 min.	Pause: 1/1/2/2/2/1 min.
Torsdag 14.02	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 16.02	10 x 3 min.	Pause: 1 min.
Torsdag 21.02	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 23.02	15 x 2 min.	Pause: 1 min.
Torsdag 28.02	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 02.03	8 x 4 min.	Pause: 1 min.
Torsdag 07.03	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 09.03	25 x 1 min.	Pause: 30 sek.
Torsdag 14.03	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 16.03	3 x 10 min (40/20)	Seriepause: 2 min. og 20 sek.
Torsdag 21.03	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 23.03	5-4-3-2-1 min x 2	Pause: 1 min. + 2 min. seriepause
Torsdag 28.03	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 30.03	4 x 8 min (45/15)	Seriepause: 2 min. og 15 sek.
Torsdag 04.04	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 06.04	15 x 2 min.	Pause: 1 min.
Torsdag 11.04	9 km som er 39 runder	Progressiv tempoøkt

Vi starter med lett oppvarming frem til hhv. kl. 19.15 og kl. 14.15 hvoretter intervalløkta begynner.