

Forslag til intervalløkter (endringer kan komme):

Torsdag kl. 19:00 og lørdag kl. 14.00. Januar - påske 2020

Dato	Type økt	Kommentar:
Torsdag 02.01	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 04.01	1-2-3-4-5-4-3-2-1 min.	1 min. pause
Torsdag 09.01	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 11.01	2-4-6-8-6-4-2 min	Pauser: 60/60/120/120/60/60 sek.
Torsdag 16.01	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 18.01	8 x 4 min.	1 min. pause
Torsdag 23.01	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 25.01	3 x 10 min (40/20)	2 min. pause
Torsdag 30.01	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 01.02	(4 x 2 min + 6 min) x 2 + 8 x 30 sek.	Pauser: 1 min + 2 min. seriepauser + 30 sek.
Torsdag 06.02	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 08.02	15 x 2 min.	1 min. pause
Torsdag 13.02	10 km som er 43 1/3 runder	2 min. pause
Lørdag 15.02	8 x 4 min.	1 min. pause
Torsdag 20.02	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 22.02	25 x 1 min.	30 sek. Pause
Torsdag 27.02	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 29.02	10 x 3 min.	1 min. pause
Torsdag 05.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 07.03	(4 x 2 min + 6 min) x 2 + 8 x 30 sek.	Pauser: 1 min + 2 min. seriepauser + 30 sek.
Torsdag 12.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 14.12	4 x 8 min (45/15)	2 min. pause
Torsdag 19.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 21.03	5 x 1 min. + 5 x 4 min. + 5 x 1 min.	30 sek/60 sek/30 sek + 2 min seriepauser
Torsdag 26.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 28.03	2-4-6-8-6-4-2 min	Pauser: 60/60/120/120/60/60 sek.
Torsdag 02.04	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt

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