

Forslag til intervalløkter (endringer kan forekomme):

Torsdag kl. 19:00 og lørdag kl. 14.00. Oktober – desember 2021

Dato	Type økt	Kommentar:
Torsdag 07.10	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 09.10	8 x 4 min.	1 min. pause
Torsdag 14.10	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 16.10	4 x 8 min (45/15)	2 min. pause
Torsdag 21.10	10 km som er 43 1/3 runder	Djupadalten på laurdag
Lørdag 23.10	Utgår	Djupadalten
Torsdag 28.10	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 30.10	3 x 10 min (40/20)	2 min. pause
Torsdag 04.11	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 06.11	2-4-6-8-6-4-2 min.	1 min./1 min./2 min./2 min./2min./1 min. pause
Torsdag 11.11	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 13.11	15 x 2 min.	1 min. pause
Torsdag 18.11	10 km som er 43 1/3 runder	2 min. pause
Lørdag 20.11	3 x 3 km (13 runder)	2 min. pause (Karmøy Maraton)
Torsdag 25.11	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 27.11	25 x 1 min.	30 sek. pause
Torsdag 02.12	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 04.12	10 x 3 min.	1 min. pause
Torsdag 09.12	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 11.12	15 x 2 min	1 min. pause
Torsdag 16.12	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 18.12	4 x 8 min (45/15)	2 min. pause

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