

Forslag til intervalløkter (endringer kan forekomme):
Torsdag kl. 19:00 og lørdag kl. 14.00. januar – april 2022

Dato	Type økt	Kommentar:
Lørdag 15.01	8 x 4 min	1 min. pause
Torsdag 20.01	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 22.01	4 x 8 min (45/15)	2 min. seriepause
Torsdag 27.01	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 29.01	3 x 10 min (40/20)	2 min. seriepause
Torsdag 03.02	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 05.02	2-4-6-8-6-4-2 min.	1 min./1 min./2 min./2 min./2min./1 min. pause
Torsdag 10.02	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 12.02	15 x 2 min.	1 min. pause
Torsdag 17.02	10 km som er 43 1/3 runder	2 min. pause
Lørdag 19.02	8 x 4 min.	2 min. pause
Torsdag 24.02	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 26.02	25 x 1 min.	30 sek. pause
Torsdag 03.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 05.03	10 x 3 min.	1 min. pause
Torsdag 10.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 12.03	15 x 2 min	1 min. pause
Torsdag 17.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 19.03	4 x 8 min (45/15)	2 min. seriepause
Torsdag 24.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 26.03	8 x 4 min.	2 min. pause
Torsdag 31.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 02.04	3 x 10 min (40/20)	2 min. seriepause
Torsdag 07.04	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 09.04	4 x 8 min (45/15)	2 min. seriepause

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