

Forslag til intervalløkter (endringer kan forekomme):

Torsdag kl. 19.30 og lørdag kl. 14.00. oktober – desember 2022

Dato	Type økt	Kommentar:
Torsdag 06.10	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 08.10	4 x 8 min (45/15)	2 min. og 15 sek. seriepause
Torsdag 13.10	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 15.10	8 x 4 min.	1 min. pause
Torsdag 20.10	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 22.10		Utgår pga. Djupadalten
Torsdag 27.10	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 29.10	(5-4-3-2-1 min.) x 2 .	Pauser: 1 min.
Torsdag 3.11	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 05.11	15 x 2 min.	1 min. pause
Torsdag 10.11	10 km som er 43 1/3 runder	2 min. pause
Lørdag 12.11	3 x 10 min. (40/20)	2 min. og 20 sek. seriepause
Torsdag 17.11	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 19.11	25 x 1 min.	30 sek. pause
Torsdag 24.11	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 26.11	10 x 3 min.	1 min. pause
Torsdag 01.12	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 03.12	15 x 2 min	1 min. pause
Torsdag 08.12	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 10.12	4 x 8 min (45/15)	2 min. pause
Torsdag 15.12	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 17.12	8 x 4 min.	2 min. pause
Torsdag 22.12	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt

Det legges opp til lett oppvarming på 200 meters banen fra kl. 19.15 på torsdagene og oppstart langkjøring (på den vanlige ytterbanen rundt 200 meters banen) kl. 19.30. Lørdagene starter vi intervalløkta kl. 14.15 etter ca. 15 min. oppvarming.