

FEBRUAR 2014

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
5 1. - 2.						Vardafjellet P-plassen 13:00 Sævig-intervall (løp i motbakke ca 3 min. o-løp ned igjen) (Ivar)	
6 3. - 9.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00–20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening 24 x 1 m, P 30 s	Haraldsvang u-skole 18:00 Natt-sprint-o-løp Også for rekrutter (Bjørn Egil)		Steinsfjellet 13:00-14:45 Rolig løpetur med kart. NM-Ultra 1991 Del av D-løypa	
7 10. – 16.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00–20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening 4-3-2-1 m, P 1 m., SP 2:30 14x40 s, P 20 s	Mykje skole 18:00 Natt-o-trening, rolig løpetur korridorløp, linje, el.l, (Karsten)		Stemmen 13:00 Oppvarming. Testløp fra o-hytta (kjøres hver 4 uke i samme løype) (Ivar)	
8 17. – 23.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00–20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening 7 x 1000, P 1 m	Vangen nord 18:00 Natt-sprint-o-løp Også for rekrutter (Sigleif)		Steinsfjellet 13:00-14:45 Rolig løpetur med kart. NM-Ultra 1991 Del av D-løypa	
9 24. – 28.		DOA 18:00-19:00 Rekrutter inne. Øvrige: løpetur på vei, sti, terreng. DOA 19:00–20:00 Basistrening	DOA 18:30 Intervalltrening 3000-2000-1000 P 2 m, 2,45 m 15-15	VINTERFERIE			