

MARS 2014

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
9 1. - 2.						VINTERFERIE	
10 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 90-30 x 14 P 30 s			Vardafjellet P- plass 13:00 Sævig-intervall (løp i motbakke ca 3 min. o-løp ned igjen) (Ivar)	
11 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	Reise til Danmark	Trening i Danmark	Nord Jysk 2 dagers	Nord Jysk 2 dagers
12 17. – 23.		DOA 18:00-19:00 Utetrening Vangen	DOA 18:30 Intervalltrening			Stemmen 13:00 Oppvarming. Testløp fra o- hytta (kjøres hver 4 uke i samme løype) (Ivar)	
13 24. – 30.		DOA 17:30 -19:00 Utetrening	DOA 18:30 Intervalltrening	Bedrifts o-løp Haraldsvang Start kl. 17-18		Stemmen 13:00 Rolig løpetur i terreng m/kart	