

## NOVEMBER 2013

| UKE                    | MANDAG | TIRSDAG   | ONSDAG   | TORSDAG   | FREDAG | LØRDAG   | SØNDAG        |
|------------------------|--------|---|--|---|--------|--|---------------|
| <b>44</b><br>1. - 3.   |        |   |  |   |        |  |               |
| <b>45</b><br>4. - 10.  |        | DOA 18:00-19:00<br>Rekrutter inne.<br>Øvrige: løpetur på<br>vei, sti, terreng.<br>DOA 19:00–20:00<br>Basistrening | DOA 18:30<br>Intervalltrening<br>Vangen/Stadion<br>10 x 1. min.<br>0:45 pause      | Stemmen<br>18:00<br>Natt-o-løp<br><br>(Ivar)  |        | Trener 1 kurs<br><br>Egentrening i<br>terreng m/kart   | Trener 1 kurs |
| <b>46</b><br>11. – 17. |        | DOA 18:00-19:00<br>Rekrutter inne.<br>Øvrige: løpetur på<br>vei, sti, terreng.<br>DOA 19:00–20:00<br>Basistrening | <b>DOA 17:00</b><br>Intervalltrening<br>Vangen/Stadion<br>14 x 1 min<br>0:35 pause | Årabrot 18:00<br>Natt-o-trening,<br>rolig løpetur<br>korridorløp, linje,<br>el.l (John Arvid)   |        | Stemmen 13:00<br>Oppvarming.<br>Testløp fra o-<br>hytta (kjøres hver<br>4 uke i samme<br>løype) (Ivar) |               |
| <b>47</b><br>18. – 24. |        | DOA 18:00-19:00<br>Rekrutter inne.<br>Øvrige: løpetur på<br>vei, sti, terreng.<br>DOA 19:00–20:00<br>Basistrening | DOA 18:30<br>Intervalltrening<br>Vangen/Stadion<br>5/6 x 1000 m<br>1:30 pause      | Brakahaug skole<br>18:00<br>Natt-o-løp<br><br>(Kristoffer S.K.)                                 |        | Trener 1 kurs<br><br>Egentrening i<br>terreng m/kart   | Trener 1 kurs |
| <b>48</b><br>25. – 30. |        | DOA 18:00-19:00<br>Rekrutter inne.<br>Øvrige: løpetur på<br>vei, sti, terreng.<br>DOA 19:00–20:00<br>Basistrening | DOA 18:30<br>Intervalltrening<br>Vangen/Stadion<br>6 x 1000 m<br>1:00 pause        | Mykje skole 18:00<br>Natt-o-trening,<br>rolig løpetur<br>korridorløp, linje,<br>el.l, (Karsten) |        | Stemmen 13:00<br>Sævig-intervall<br>(løp i motbakke<br>ca 3 min. o-løp<br>ned igjen)                   | 1.12          |