

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uke 5	Langtur 7 km rolig (60min) 2x6 min midt i turen i sone 3.	Løp 8 km rolig. Drill og styrke 45 min.	Intervall Vangen. 10x40 sek, pause 20 sek x3. Seriepause 2.30	Nattorientering Stemmen. 60 min. 6x 80 meter stigningsløp.	Løp 50 min, svært rolig sone 1. Bakkesprint og sprunglauf 40 m x 8, annenhver sprunglauf og sprint.	O-teknisk intervall. Oppmøte Solands- bakkane barnehage. Oppvarming 15 min. Intervall 30 min. Nedjogg 15 min.	O-teknisk langtur/ kurve-orientering. Oppmøte parkering Steinsfjellet.
Uke 6	Langtur 60min rolig(sone 1 og 2)	Løp 8-9km rolig. Drill og styrke 45min.	Intervall Vangen. 90-30 x 10/8. P 30sek Oppvarming 20 min, nedjogg 20min.	Natt-sprint karusell Skeisvang vgs. Maks 2 løyper med tanke på Spania til helgen. God oppvarming og nedjogg.	Løp 30min svært rolig, sone 1.	SPANIA	SPANIA