

Program intervalltrening onsdager HIL orientering våren 2015

Treningene skal være et tilbud for ulike nivåer og aldersgrupper. Antall intervaller er veiledende. De yngste kan gjerne ta litt færre intervaller, mens de eldste kan ta litt flere. Før start av selve intervallene bør det være rolig oppvarming (jogg) i 15-20 minutter. Om ikke annet er annonsert, er det utløping fra DOA kl 18.00.

Opplegget er planlagt med følgende forutsetninger:

- Intervallene er tids-styrte. Dvs at de raskeste løper lengst og at de sakteste av og til bør kutte sløyfen for å rekke pause før neste start.
- Alle starter sammen på avtalt startsted for hver intervall.
- Den mest erfarne ungdoms/juniorløperen har ansvaret for å ta kontroll og passe på at intervallene og pausene blir passe lange.

Ukenr	Dato	Forslag intervall
16	15.04.2015	Sløyfe A - 5 x 3min - 2min pause
17	22.04.2015	Bakke B - 7 x 2min - 2min pause nedjogg til bunn
18	29.04.2015	Sløyfe D - 5 x 4min - 2min pause
19	06.05.2015	Strekning C - 14 x 1min - 0.30 pause
20	13.05.2015	Sløyfe A - 6 x 3min - 1.30min pause
21	20.05.2015	Bakke B - 6 x 2.30min - 2.30min pause nedjogg til bunn
22	27.05.2015	Sløyfe D - 6 x 4min - 1.30min pause
23	03.06.2015	Strekning C - 15 x 1min - 0.30 pause
24	10.06.2015	Sløyfe A - 6 x 3min - 1.30min pause
25	17.06.2015	Bakke B - 5 x 3min - 3min pause nedjogg til bunn
26	24.06.2015	Strekning C - 16 x 1min - 1.30 min pause
27	01.07.2015	Sløyfe D - 6 x 4min - 1min pause

