

Forslag til intervalløkter (endringer kan komme):

Torsdag kl. 19:00 og lørdag kl. 14.00. Januar - mars 2021

Dato	Type økt	Kommentar:
Torsdag 7.01	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 09.01	6 x 5 min.	Pauser: 2 min.
Torsdag 14.01	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 16.01	4 x 8 min (45/15)	Seriepause: 2 min. og 15 sek.
Torsdag 21.01	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 23.01	3 x 10 min (40/20)	Seriepause: 2 min. og 20 sek.
Torsdag 28.01	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 30.01	8 x 4 min.	Pauser: 1 min.
Torsdag 04.02	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 06.02	2-4-6-8-6-4-2 min.	Pause: 1/1/2/2/2/1 min.
Torsdag 11.02	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 13.02	10 x 3 min.	Pause: 1 min.
Torsdag 18.02	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 20.02	15 x 2 min.	Pause: 1 min.
Torsdag 25.02	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 27.02	8 x 4 min.	Pause: 1 min.
Torsdag 04.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 06.03	25 x 1 min.	Pause: 30 sek.
Torsdag 11.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 13.03	3 x 10 min (40/20)	Seriepause: 2 min. og 20 sek.
Torsdag 18.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 20.03	5-4-3-2-1 min x 2	Pause: 1 min. + 2 min. seriepause
Torsdag 25.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 27.03	4 x 8 min (45/15)	Seriepause: 2 min. og 15 sek.

Vi starter med lett oppvarming frem til hhv. kl. 19.15 og kl. 14.15 hvoretter intervalløkta begynner.