

Forslag til intervalløkter (endringer kan forekomme):

Torsdag kl. 19:00 og lørdag kl. 14.00. januar – april 2023

Dato	Type økt	Kommentar:
Torsdag 05.01.	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 07.01	10 x 3 min	1 min. pause
Torsdag 12.01	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 14.01	4 x 8 min (45/15)	2 min. og 15 sek. seriepause
Torsdag 19.01	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 21.01	3 x 10 min (40/20)	2 min. og 20 sek. seriepause
Torsdag 26.01	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 28.01	2-4-6-6-4-2 min.	1 min./1 min./2 min./2 min./1 min. pause
Torsdag 02.02	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 04.02	15 x 2 min.	1 min. pause
Torsdag 09.02	10 km som er 43 1/3 runder	2 min. pause
Lørdag 11.02	2 x 6 min. + 2 x 4 min. + 4 x 2 min.	Pauser: 2 min/1 min/1 min + 2 min. seriepauser
Torsdag 16.02	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 18.02	25 x 1 min.	30 sek. pause
Torsdag 23.02	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 25.02	8 x 4 min.	1 min. pause
Torsdag 02.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 04.03	3 x 5 min. + 3 x 3 min. + 3 x 1 min	Pauser: 2 min/1 min/30 swk + 2 min. seriepauser
Torsdag 09.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 11.03	4 x 8 min (45/15)	2 min. og 15 sek. seriepause
Torsdag 16.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 18.03	10 x 3 min	1 min. pause
Torsdag 23.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 25.03	3 x 10 min (40/20)	2 min. og 20 sek. seriepause
Torsdag 30.03	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 01.04	8 x 4 min.	1 min. pause

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