

Forslag til intervalløkter (endringer kan forekomme):

Torsdag kl. 19.00 og lørdag kl. 14.00. oktober – desember 2023

Dato	Type økt	Kommentar:
Torsdag 05.10	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 07.10	4 x 8 min (45/15)	2 min. og 15 sek. seriepause
Torsdag 12.10	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 14.10	10 x 3 min.	1 min. pause
Torsdag 19.10	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 21.10		Utgår pga. Djupadalten
Torsdag 26.10	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 28.10	4 x 4 min + 4 x 2 min + 4 x 1 min	Pauser: 60/60/30 sek + 2 min. seriepauser
Torsdag 2.11	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 04.11	15 x 2 min.	1 min. pause
Torsdag 09.11	10 km som er 43 1/3 runder	2 min. pause
Lørdag 11.11	3 x 10 min. (40/20)	2 min. og 20 sek. seriepause
Torsdag 16.11	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 18.11	25 x 1 min.	30 sek. pause (Karmøy Maraton)
Torsdag 23.11	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 25.11	10 x 3 min.	1 min. pause
Torsdag 30.11	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 02.12	(5-4-3-2-1 mil.) x 2	1 min. pause
Torsdag 07.12	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 09.12	4 x 8 min (45/15)	2 min. pause
Torsdag 14.12	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt
Lørdag 16.12	8 x 4 min.	2 min. pause
Torsdag 21.12	10 km som er 43 1/3 runder	Progressiv tempoøkt

Det legges opp til lett oppvarming kl. 19.00 på torsdagene og oppstart langkjøring kl. 19.15.

Lørdagene starter vi kl. 14.00 med lett oppvarming og start intervaller kl. 14.15