




NOVEMBER 2024 HIL ORIENTERING UNGDOM

uke	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag	Intensitet på øktene:
45 4-10.nov	Hvile	Deep Ocean Arena 18:00-19:00 O-teknisk og intervalltrening 19:00-20:00 Basistrening	Deep Ocean Arena 18:00 Løpetur på grus/sti 40 min. Ta med hodelykt. Sjøkomelk og gjennomgang av treningsplan etter økta.		Veldig rolig alternativ trening 45-60 min (rask gange, styrke, sykling, svømming mm) 13-14 år: fri	Årabrot 13.00 Moment-økt	O-hytta 11.00 Rolig langtur 80 min. Gå i bakkene. 13-14 år: 50 min. Ta med skiftetøy – vafles etter løping	<p> Økta løpes som hardøkt (konkurransetempo), sone 3-4.</p> <p> Mesteparten av økta skal ligge i sone 3</p> <p> Rolig økt, i sone 1</p> <p>Hver fjerde uke legger vi opp til en litt roligere uke.</p> <p>Mellom treningsøktene, særlig de harde øktene, er det viktig med hvile og restitusjon. Hvile/restitusjon er en viktig økt som vi ikke skal hoppe over.</p> <p>Fra skadefri.no - https://skadefri.no/felles/restitusjon/: <i>God restitusjon gir bedre prestasjon og færre skader. En utøver som trener for mye, for ofte og med for dårlig restitusjon vil prestere dårligere. I tillegg øker risikoen for skader.</i></p> <p>Vi er i starten av vintersesongen – forberedelse til neste sesong, og skal øke intensitet og lengde på øktene gradvis fram mot neste konkurransesesong. Det anbefales derfor at dere følger denne planen, og ikke trener mer enn anbefalt foreløpig.</p> <p>Vi forventer ikke at alle trener alle økter – dette er en plan for de som ønsker å trene mest mulig. Prioriter gjerne tirsdager og torsdager og lørdag/søndag. De som er vant til å trene to-tre dager i uka kan prøve å øke til fire dager. De som er vant til å trene nesten hver dag, følger planen.</p>
46 11-17.nov	Hvile	Deep Ocean Arena 18:00-19:00 O-teknisk og intervalltrening 19:00-20:00 Kveldsmat	O-hytta 18:00 Løpetur på sti 30 min. Sjøkomelk og frukt etter trening. Treningsprat.	Byparken 18:00 Natt-sprint-cup 1	Hvile	ROOTS-leir i Stavanger 13-19 år Husk å melde dere på i Eventor.	ROOTS-leir i Stavanger 13-19 år	
47 18-24.nov	Hvile	Deep Ocean Arena 18:00-19:00 O-teknisk og intervalltrening 19:00-20:00 Basistrening	Deep Ocean Arena 18:00 Løpetur på grus/sti 30-40 min. Ta med hodelykt.	Høgskolen 18:00 Natt-sprint-cup 2	Alternativ trening 45-60 min (rask gange, styrke, sykling, svømming mm) 13-14 år: fri	Hvile	O-hytta 11.00 Rolig langtur 80 min. Gå i bakkene. 13-14 år: 60 min. Ta med skiftetøy – vafles etter løping	
48 25.nov-1.des Rolig uke	Hvile	Deep Ocean Arena 18:00-19:00 O-teknisk og intervalltrening 19:00-20:00 Basistrening	O-hytta 18:00 Løpetur på sti 30 min Ta med hodelykt. Kveldsmat etter trening.	Austrheim skole 18:00 Natt-sprint-cup 3	Hvile	Egentrening: 15-16 år: Rolig løpetur, 30 min	O-hytta 11.00 Rolig langtur 90-100 min. Gå i bakkene. 13-14 år: 60 min. Ta med skiftetøy – vafles etter løping	