




NOVEMBER 2024

uke	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag	Intensitet på øktene:
49 2-8.des	Hvile	<b>Deep Ocean Arena</b> 18:00-19:00 O-teknisk og intervalltrening 800 m x 3-6 runder 19:00-20:00 Basistrening	<b>O-hytta</b> 18:00 Løpetur på grus/sti 40 min. Ta med hodelykt. Kveldsmat og gjennomgang av treningsplan etter økta.	<b>Solvang skole</b> 18:00 Natt-sprint	<b>Alternativ trening 45-60 min</b> (styrke, sykling, svømming mm) 13-14 år: fri	<b>Stemmen</b> 13.00 Sævig-intervall. Møt på parkerings-plassen	<b>O-hytta</b> 11.00 Rolig langtur 80 min. Gå i bakkene. 13-14 år: 50 min. Ta med skiftetøy – vafles etter løping	 Deler av økta kommer opp i sone 3-4, mye av økta vil foregå i sone 2-3  Mesteparten av økta skal ligge i sone 2-lav 3  Rolig økt, i sone 1-2 Hver fjerde uke legger vi opp til en litt roligere uke. Dette for å Mellom treningøktene, særlig de harde øktene, er det viktig med hvile og restitusjon. Hvile/restitusjon er en viktig økt som vi ikke skal hoppe over.
50 9-15.des	Hvile	<b>Deep Ocean Arena</b> 18:00-19:00 O-teknisk og intervalltrening Pyramideintervall 1-2-3-2-1 30 sek. pause 19:00-20:00 Basistrening	<b>Deep Ocean Arena</b> 18:00 Løpetur på sti 30 min..	<b>Gard skole</b> 18:00 Natt-sprint	<b>Alternativ trening 45-60 min</b> (styrke, sykling, svømming mm) 13-14 år: fri	Hvile	<b>O-hytta</b> 11.00 Rolig langtur 80 min. Gå i bakkene. 13-14 år: 50 min. Ta med skiftetøy – vafles etter løping <b>GRØTFEST</b>	Fra skadefri.no - <a href="https://skadefri.no/felles/restitusjon/">https://skadefri.no/felles/restitusjon/</a> : <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> 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.
51 16-22.des	Hvile	<b>Deep Ocean Arena</b> 18:00-19:00 O-teknisk og intervalltrening 200 m x 6-10 runder 19:00-20:00 Basistrening	<b>O-hytta</b> 18:00 O-teknisk natt-trening Ta med hodelykt. Juleavslutning for ungdommer	<b>O-teknisk sprint-intervall</b> 18:00	<b>Alternativ trening 45-60 min</b> (styrke, sykling, svømming mm) 13-14 år: fri	<b>Treningssamling på Stord</b> for ungdom HIL Orientering. Info kommer senere.	<b>O-hytta</b> 11.00 Rolig langtur 90 min. Gå i bakkene. 13-14 år: 60 min. Ta med skiftetøy – vafles etter løping	
52 23-29.des Rolig uke	Hvile	<b>JULAFTEN</b> Egentrening 30 min rolig løping	<b>1. juledag</b>	<b>2. juledag</b>	<b>Alternativ trening 45-60 min</b>	<b>Egentrening:</b> Rolig løpetur, 30 min	<b>Egentrening</b> Rolig langtur løping/ski 90 min	