




NOVEMBER 2024

uke	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag	Intensitet på øktene:
9 3-9.mars Rolig uke	Hvile/evt . rolig løp 30 min	Deep Ocean Arena 18:00-19:00 Intervalltrening 200 m x 10 runder 19:00-20:00 Basistrening	Deep Ocean Arena 18:00 Løpetur på grus 45 min.		Egentrening: Løping 30-60 min. 13-14 år: fri		O-hytta 11.00 Rolig langtur 90 min. Gå i bakkene. 13-14 år: 50 min. Ta med skiftetøy – vafler 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. 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>
10 10-16.mars	Hvile/evt . rolig løp 30 min	Deep Ocean Arena 18:00-19:00 Intervalltrening 800 m x 6 runder 19:00-20:00 Basistrening	O-hytta 18:00 Løpetur på sti 45 min.	Vi reiser til Danmark	Trening i Uggerby	Nord-jysk	Nord-jysk	
11 17-23.mars	Hviledag	Deep Ocean Arena 18:00-19:00 To-manns-stafett i Vangen 19:00-20.00 Basistrening	Deep Ocean Arena 18:00 Rolig løpetur på grus 45 min.	Bedriftsorientering	Rolig løpetur 30 min, styrke egentrening 30 min.	O-teknisk trening, skog	O-hytta 11.00 Rolig langtur 90 min. Gå i bakkene. 13-14 år: 60 min. Ta med skiftetøy – vafler etter løping	
12 24.-30.mars	Hvile/evt . rolig løp 30 min	Deep Ocean Arena Klubbkarusell 1: Sprint	O-hytta 18:00 Rolig løpetur på sti 45 min.	Bedriftsorientering	Rolig løpetur 30 min, styrke egentrening 30 min.	KOK-2 dagers	KOK 2-dagers	