

## Treningsplan høsten 2010

Uke	Dato	Sted/Bakke	Intervaller
36	08.09	Fra Raumyr skole og opp i åsen langs bebyggelsen	2+2+3 intervaller 2 til krysset, 2 mot venstre over toppen, 3 til krysset. Løp på flate partier
37	15.09	Fra Raumyr skole og opp i åsen langs bebyggelsen	2+2+3 intervaller 2 til krysset, 2 mot venstre over toppen, 3 til krysset. Løp på flate partier
38	22.09	Stollveien	2+2+2 intervaller 2 lange til Rundtjærn, 2 til vannhus, 2 til bommen
39	29.09	Stollveien	2+2+2 intervaller 2 lange til Rundtjærn, 2 til vannhus, 2 til bommen
40	06.10	Stretalveien	3+3 intervaller 3 lange nede fra Eikerveien 3 fra bunnen av bakken opp til "vanntårnet" Løp på flate partier
41	13.10	Stretalveien	4+3 intervaller 4 lange nede fra Eikerveien 3 fra bunnen av bakken opp til "vanntårnet" Løp på flate partier
42	20.10	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
43	27.10	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
44	03.11	Stretalveien	4+3 intervaller 4 lange nede fra Eikerveien 3 fra bunnen av bakken opp til "vanntårnet" Løp på flate partier
45	10.11	Stretalveien	4+4 intervaller 4 lange nede fra Eikerveien 4 fra bunnen av bakken opp til "vanntårnet" Løp på flate partier
46	17.11	Håvet	5+2 intervaller 5 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
47	24.11	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
48	01.12	Stretalveien	4+4 intervaller 4 lange nede fra Eikerveien 4 fra bunnen av bakken opp til "vanntårnet" Løp på flate partier
49	08.12	Håvet	6 intervaller 6 lange drag til topps
50	15.12	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien

Alle treninger starter fra Raumyr skole kl. 18:30.

Første halvtimen er oppvarming.

Intervall-treningen starter ca. kl.19 fra oppgitt sted.