

Program fra Knut Atle Johnsen - for intervalltreninger frem til jul 2010.

Programmet er tyvlånt fra Øyvinds nov/des program i 2003. Treningene starter fra KIF-Huset, torsdager kl. 19.30.

Torsdag 7/10:

1-2-3-4-4-3-2-1 min. p. 1 min

Torsdag 14/10:

6-7 x 3min. p. 1 min.

Torsdag 21/10:

2x6min + 2-3 x 3min. P. 2min/1min

Torsdag 28/10:

6-5-4-3-2-1min. P. 2-2-1-1-1min

Torsdag 5/11:

1-2-3-4-4-3-2-1 min. p. 1 min

Torsdag 12/11:

6-7 x 3min. p. 1 min.

Torsdag 19/11:

2x6min + 2-3 x 3min. P. 2min/1min

Torsdag 26/11:

3 x 7min. p. 2min

Torsdag 2/12:

6-7 x 3min. p. 1 min.

Torsdag 9/12:

1-2-3-4-4-3-2-1 min. p. 1 min

Torsdag 16/12:

4 x 7min. p. 2min (Skulle gjøre kroppen klar for juleribba!)

Kom gjerne med kommentarer!