

Treningsplan høsten 2013.

Alle treninger starter fra Raumyr skole kl. 18:30. Bortsett fra uke 39, 41 og uke 43 hvor oppmøte er Gamlegrendåsen skole kl. 18:30

Første halvtime er oppvarming. Intervall-treningen starter ca. kl.19 fra oppgitt sted.

Sirkel-/styrke-trening i gymsalen etter intervalltreningen fra ca. kl.20.

Uke	Dato	Sted/Bakke	Intervaller
36	04.09	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	11.09	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	18.09	Stollveien	2+2+2 intervaller 2 lange til Rundtjærn, 2 til vannhus, 2 til bommen NB! Med staver for de som ønsker det.
39	25.09	NB ! Elghufs med Staver Oppmøte; Gamlegrendåsen skole kl. 18:30	2+2+2 intervaller (i lysløypa)
40	02.10	Stollveien	2+2+2 intervaller 2 lange til Rundtjærn, 2 til vannhus, 2 til bommen NB! Med staver for de som ønsker det.
41	09.10	NB ! Elghufs med Staver Oppmøte; Gamlegrendåsen skole kl. 18:30	2+2+2 intervaller (i lysløypa)
42	16.10	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
43	23.10	NB ! Elghufs med Staver Oppmøte; Gamlegrendåsen skole kl. 18:30	2+2+2 intervaller (i lysløypa)
44	30.10	Stretalveien	4+3 intervaller 4 lange nede fra Eikerveien 3 fra bunnen av bakken opp til "vanntårnet" Løp på flate partier
45	06.11	Håvet	5+2 intervaller 5 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
46	13.11	Stretalveien	4+4 intervaller 4 lange nede fra Eikerveien 4 fra bunnen av bakken opp til "vanntårnet" Løp på flate partier
47	20.11	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
48	27.11	Stretalveien	4+4 intervaller 4 lange nede fra Eikerveien 4 fra bunnen av bakken opp til "vanntårnet" Løp på flate partier
49	04.12	Håvet	5+2 intervaller 5 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
50	11.12	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien