

Treningsplan høsten 2014.

Alle treninger starter fra **Skavanger** skole kl. 18:30. Bortsett fra uke 37, 39, 41, 43, 44, 46 og 48 hvor oppmøte er som spesifisert i tabellen. (.....ble mange unntak i år)

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

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

(NB! Ikke innetrening den 3/9 og 17/12)

Uke	Dato	Sted/Bakke	Intervaller
36	03.09	Stollveien	2+2+2 intervaller 2 lange til Rundtjærn, 2 til vannhus, 2 til bommen NB! Med staver for de som ønsker det
37	10.09	NB ! Elghufs med Staver Oppmøte; Info tavle Funkelia kl. 18:30	2+2+2 intervaller (i lysløypa)
38	17.09	Stollveien	2+2+2 intervaller 2 lange til Rundtjærn, 2 til vannhus, 2 til bommen NB! Med staver for de som ønsker det.
39	24.09	NB ! Elghufs med Staver Oppmøte; Gamlegr.åsen skole kl. 18:30	2+2+2 intervaller (i lysløypa)
40	01.10	Stollveien	2+2+2 intervaller 2 lange til Rundtjærn, 2 til vannhus, 2 til bommen NB! Med staver for de som ønsker det.
41	08.10	NB ! Elghufs med Staver Oppmøte; Info tavle Funkelia kl. 18:30	2+2+2 intervaller (i lysløypa)
42	15.10	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
43	22.10	NB ! Elghufs med Staver Oppmøte; Gamlegr.åsen skole kl. 18:30	2+2+2 intervaller (i lysløypa)
44	29.10	Stretalveien NB ! Oppmøte ved fotballbanen på Raumyr kl.18:30	3+4 intervaller 3 lange nede fra Eikerveien 4 fra bunnen av bakken opp til "vanntårnet" Løp på flate partier
45	05.11	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
46	12.11	Stretalveien NB ! Oppmøte ved fotballbanen på Raumyr kl.18:30	3+4 intervaller 3 lange nede fra Eikerveien 4 fra bunnen av bakken opp til "vanntårnet" Løp på flate partier
47	19.11	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
48	26.11	Stretalveien NB ! Oppmøte ved fotballbanen på Raumyr kl.18:30	3+4 intervaller 3 lange nede fra Eikerveien 4 fra bunnen av bakken opp til "vanntårnet" Løp på flate partier
49	03.12	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
50	10.12	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien
51	17.12	Håvet	4+2 intervaller 4 lange drag til topps 2 mellomlange fra Fjellveien