

juni 2011

Uke	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
22	30	31 Fellestrening - fartslek med spurter på skilt og hardt i bakker. - enfotostråkk 2x1 min pr fot.	1 Banecup Stjørdal	2 Ikke fellestrening. Kr.Himmelfart Egentrening: fartslek. 1 ½ time	3	4	5 Terrengritt Oppdal terreng
23	6	7 Fellestrening - 5x5 lagtempo + 2 korte bakkedrag (1-2 min) - enfotostråkk 2x1 min	8 Banecup Stjørdal	9 Fellestrening -30/30 i 5 min -15/15 i 5 min	10	11 Terrengritt Hultabanen GP	12
24	13	14 Fellestrening - 5x5 min lagtempodrag - enfotostråkk 3x1 minutt (pr. fot) - Noen felles spurter	15 Terrengritt. Kvålsrekrutten	16 Fellestrening -Bakkedrag 2 stk Buvika -Langspurter -Svingteknikk	17	18 En rolig langtur i løpet av helgen på ca. 2 timer	19
25	20 En artig tur på terrengsykkelen	21 Fellestrening - lagtempodrag 6x5 minutt - enfotostråkk 4x1 minutt (pr. fot)	22 Roligtur	23 Fellestrening - 2 stk lagtempodrag -10 stk. fellesstart spurter med lange pauser.	24 Vassfjellmasta Bakkestråkk	25	26 Treningsløp Buvika kl. 11.00 Nærmere info kommer.
26	27 En artig tur på terrengsykkelen	28 Fellestrening -3 x 1000 meter drag med lange pauser. - 30/30 i 5 minutt - 15/15 i 5 minutt HARD DAG	29 Roligtur	30 Fellestrening Vi kjører fartslek med masse spurter og lange pauser. HARD DAG	1 Hviledag	2 Viktig med noen lette intervaller dagen før konkurranse slik at kroppen "våkner" og er klar til konkurranse.	3 Forbredelser til U6