

TRENINGSPROGRAM kaka UKE 35-38.

Uke 36 Middels	Økt 1	Økt 2
Mandag	Styrketråkk 30 min 53-11	Styrke. Vekter. 1 og 2 kan kjøres sammen
Tirsdag	Fri/lett sykkel tur 1 t	
Onsdag	Vispeøkt 2-3 t	
Torsdag	Fri	
Fredag	Terskeløkt 4-5*10 min i3	
Lørdag	Rolig tur i fjellet/sykkel inkl 3 sprint.	
Søndag	Koseøkt av et eller annet slag	

Uke 37 lett uke	Økt 1	Økt 2
Mandag	Styrke. Vekter.	Styrketråkk, i-2+. 2-5*8 min Kan kjøres sammen 1 og 2
Tirsdag		Vask, sykkel. /jogg lett kort
Onsdag		Rolig Langtur, i-1. 2-4 t. Inkl 3-4 maxsprinter
Torsdag	Styrke vekter+vask	
Fredag		Langtur inkl 5 sprinter max
Lørdag		Lett joggetur eller tur på beina
Søndag	FRI	

Uke 38 Hard uke	Økt 1	Økt 2
Mandag	Styrke. Vekter. Inkl sprinter 3 stk.	Styrketråkk 5*5 min i2+(de som konkurrerte i helgen har restitusjon) Kan kjøres sammen
Tirsdag		
Onsdag		Langtur i 1
Torsdag	Styrke. Vekter.	Tempointervall, i-3. 2*10 min. Kjøres sammen 1 og 2?
Fredag	Fri	
Lørdag	Langtur, i-1.	
Søndag	Kort langtur inkl. noe styrketråkk (eks: 5*4 min).	

Uke 39 Middels	Økt 1	Økt 2
Mandag	Styrke. Vekter.	Vask, sykkel, i-2+/jogg 30 min
Tirsdag		Tempointervall, i-3. 3*7 min.
Onsdag		Vask, sykkel. 1-2 t/jogg 30 min
Torsdag	Styrke. Vekter.	Styrketråkk, i-2+. 4*7.
Fredag	Rolig Langtur, i-1.	
Lørdag	Fri	
Søndag	4*4 min løpemølle/motb.sykl	I4+

TRENINGSPROGRAM kaka UKE 35-38.

NB!!!!!

Uthevet skrift betyr at disse øktene prioriteres! Ikke uthevet kjøres dersom du har tid eller lyst ☺