|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | oktober2018 | fag |  | time |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LØR/SØN |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 5 |  | 6/7 |
| 1 |  | Styrke: overkropp  Utholdenhet: 3 km stigningsløp |  |  |  |  |  | KRØ: egentrening Styrke: bein/kjerne |  | Utholdenhet: langkjøring, 7km |  |  |
| UKE | notater | Teste benk- og skulderpress |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 8 |  | 9 |  | 10 |  | 11 |  | 12 |  | 13/14 |
| 2 |  | Intervaller: 40/20 x 10 |  |  |  | Styrke: sirkeltrening hele kroppen |  |  |  | KRØ: Leik |  | Langkjøring: 7,5 km. |
| UKE | notater | Teste ut tempo du kan ha på kort intervaller |  |  |  | Delmål planken: 1.30 |  |  |  |  |  | Legge inn en ekstra sløyfe for å øke lengden |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 15 |  | 16 |  | 17 |  | 18 |  | 19 |  | 20/21 |
| 3 |  | Styrke: bein + kjerne |  |  |  | Styrke: overkropp.  Prøve engelsk |  | KRØ: intervaller (4x4) |  |  |  | Gåtur: På hytta. Gå rolig i fjellet. |
| UKE | notater | Teste delmål knebøy: 50 kg. |  | Lese til prøve |  |  |  | Tempo 13.0 på mølle  Husk ekstra mat |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 22 |  | 23 |  | 24 |  | 25 |  | 26 |  | 27/28 |
| 4 |  | Håndballkamp |  | Spinning: 30 min. + kjerne |  | Håndballtrening |  |  |  | KRØ: Egentrening,  DV-test |  |  |
| UKE | notater | Høy intensitet |  | Restitusjon etter kamp |  |  |  |  |  | Prøve å nå delmål: 17 runder |  | Bursdag til Pål, ingen trening |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 29 |  | 30 |  | 31 |  |  |  |  |  | / |
| 5 |  | Aerobic |  | Jobb |  | Intervaller med Kari |  | KRØ: Styrke, sirkeltrening |  | Norskprosjekt, fremføring |  | Søndag: Langkjøring 8 km. |
| UKE | notater | Få litt variasjon i treningen |  |  |  | Tempo 13.3  Husk å se på fremføring i norsk |  | Gjennomføres på skolen. Husk øktplan  Delmål planken: 1.45 |  |  |  | Om overskudd: styrke etter løpingen. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| UKE | notater |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |