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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | MÅNDAG | TYSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LAUR/SUN |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 5 |  | 6/7 |
| 1 |  | Styrke: overkroppUthald: 3 km. stigningsløp |  |  |  |  |  | KRØ: Eigentrening styrke: bein/kjerne |  | Uthald: Langkøyring: 7 km. |  |  |
| VEKE | notat | Teste benk- og skulderpress |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 8 |  | 9 |  | 10 |  | 11 |  | 12 |  | 13/14 |
| 2 |  | Intervall: 40/20 x 10 |  |  |  | Styrke: sirkeltrening, heile kroppen |  |  |  | KRØ: Leik |  | Langkøyring: 7,5 km. |
| VEKE | notat | Teste ut tempo eg kan ha på kort intervall |  |  |  | Delmål planken: 1.30 |  |  |  |  |  | Legge inn ei ekstra sløyfe for å auke lengda |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 15 |  | 16 |  | 17 |  | 18 |  | 19 |  | 20/21 |
| 3 |  | Styrke: bein + kjerne |  |  |  | Styrke: overkropp.Prøve: engelsk |  | KRØ: intervall (4x4) |  |  |  | Gåtur: på hytta. Gå roleg i fjellet.  |
| VEKE | notat | Teste delmål knebøy: 50 kg. |  | Lese til prøve |  |  |  | Tempo 13.0 på mølleHugs ekstra mat |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 22 |  | 23 |  | 24 |  | 25 |  | 26 |  | 27/28 |
| 4 |  | Handballkamp |  | Spinning: 30 min. + kjerne |  | Handballtrening |  |  |  | KRØ: EigentreningDV-test |  |  |
| VEKE | notat | Høg intensitet |  | Restitusjon etter kamp |  |  |  |  |  | Prøve å nå delmål: 17 rundar |  | Bursdag til Pål, ingen trening |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 29 |  | 30 |  | 31 |  |  |  |  |  | / |
| 5 |  | Aerobic |  | Jobb |  | Intervall med Kari |  | KRØ: styrke sirkeltrening |  | Norskprosjekt framføring |  | Sundag: Langkøyring 8 km. |
| VEKE | notat | Få litt variasjon i treninga |  |  |  | Tempo 13.3Hugs å sjå på framføring i norsk |  | Gjennomførast på skulen. Hugs øktplan.Delmål planken: 1.45 |  |  |  | Om overskot: styrke etter løpinga. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VEKE | notat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |