

Fellestrening høst 2025- torsdager 19.30

Uke	Økt	Oppmøte	Ansvarlig
34	Bakkeintervall kongebakken. ca 3min * 6-10.	Banken	Torstein Rønningen
35	3min* 8-10. Flatt, gamlevei.	Banken	Knut Olav Vangstad
36	Langintervall sti/ motbakke. Ca 8min drag* 4-5 drag. Ettevassvekken- Moltemyr- Slettåsen.	Banken	Olav Tveten
37	Tempo på grus. Etter oppvarming løper vi 15 min en vei før vi snur.	Banken	Terje Flaten
38	Bakkeintervall kongebakken. ca 3min * 6-10.	Banken	Torstein Rønningen
39	3min* 8-10. Flatt, gamlevei.	Banken	Knut Olav Vangstad
40	Langintervall sti/ motbakke. Ca 8min drag* 4-5 drag. Ettevassvekken- Moltemyr- Slettåsen.	Banken	Olav Tveten
41	Tempo på grus. Etter oppvarming løper vi 15 min en vei før vi snur.	Banken	Terje Flaten
42	Bakkeintervall kongebakken. ca 3min * 6-10.	Banken	Torstein Rønningen
43	3min* 8-10. Flatt, gamlevei.	Banken	Knut Olav Vangstad
44	Langintervall sti/ motbakke. Ca 8min drag* 4-5 drag. Ettevassvekken- Moltemyr- Slettåsen.	Banken	Olav Tveten
45	Tempo på grus. Etter oppvarming løper vi 15 min en vei før vi snur.	Banken	Terje Flaten
46	Bakkeintervall kongebakken. ca 3min * 6-10.	Banken	Torstein Rønningen
47	3min* 8-10. Flatt, gamlevei.	Banken	Knut Olav Vangstad
48	Langintervall sti/ motbakke. Ca 8min drag* 4-5 drag. Ettevassvekken- Moltemyr- Slettåsen.	Banken	Olav Tveten
49	Tempo på grus. Etter oppvarming løper vi 15 min en vei før vi snur.	Banken	Terje Flaten
50	Bakkeintervall kongebakken. ca 3min * 6-10.	Banken	Torstein Rønningen
51	3min* 8-10. Flatt, gamlevei.	Banken	Knut Olav Vangstad

INFO:

Fellers start, oppvarming og nedjogg. (rolig jogg)

Intervallene legges opp til at man samles i pauser og i avslutningen.

Intervallene vil ha dragtid på ca. 20-40 minutter.

Øktene legger opp til at de passer å gjennomføre i terskelfart, ca. sone 3.