

TRENINGSTIDER SESONGEN 2019 - 20

Mandag - Utholdenhet



Sykling. Grevlingen, oppmøte kl. 1650. Terrengsykling så lenge vær og føre tillater. Ta med slange til egen sykkel, og husk lys på sykkel

Tirsdag - Styrketrening



Vekttrening. Kondishuset, oppmøte kl. 1620. Lære løfteteknikk med frie vekter. Trening etter program for å øke maksimal styrke

Onsdag – Teknikk og utholdenhet



Svømming. Grevlingen, oppmøte kl. 1620. Teknikktrening, og utvikling av svømmeutholdenhet



Løping. Grevlingen, oppmøte kl. 1820. Langkjøring

Torsdag – Restitusjon eller utvikling av svømmestyrke



Svømming. Grevlingen, oppmøte kl. 0620. Restitusjon eller styrkesvømming



Svømming; teknikk, hurtighet

Fredag

Utholdenhet basis

Lørdag

Løping; intervaller

Egentrening - Svømming

Søndag

Egentrening – Utholdenhet; rolig langkjøring

Mengdetreningsperiode

Mandag

Egentrening - Styrke; 1 RM

Sykling (langrenn); langkjøring.

Tirsdag

Styrke; 1 RM

Onsdag

Svømming

Løping (langrenn); langkjøring

Torsdag

Svømming

Svømming

Fredag

Styrke basis

Lørdag

Løping; intervaller

Egentrening - Svømming

Søndag

Egentrening – Utholdenhet; rolig langkjøring