Skitrening 2015

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ukenummer | Tirsdag | Torsdag |
| 5 | Skøyting, teknikk, for de som ønsker det.  Alternativt: Klassisk, tur oppover lysløypa, moderat intensitet | Langintervall, valgfri teknikk  4 x 8 min |
| 6 | Skøyting, teknikk eller rolig tur , klassisk | Intervall, valgfri teknikk  3 -4- 5 -5-4 - 3-min |
| 7 | Klassisk, intervall, 5 x 6 min | Klassisk, staking. Teknikk, styrke |
| 8 | Langintervall, 3 x 10 min  Valgfri stilart | Stakeintervall, 4 x 4 min |
| 9 | Vinterferie |  |

Teknikktips inngår på alle treninger!