

## Tirsdagstrening vinteren 2012

Dato	Ute (18.00 – 19.00)	Inne (19.00 – 20.30)
3/1	Stafettintervaller m/o-teknikk i terrenget	Tradisjonell stasjonstrening
10/1	Stafettintervaller m/o-teknikk i terrenget	Tradisjonell stasjonstrening
17/1	Testløp	Styrke i grupper m/o-teknikk
24/1	Sprint-o-intervaller	Styrke i grupper m/o-teknikk
31/1	Sprint-o-intervaller	Felles styrke
7/2	Bakkeintervaller m/o-teknikk i pausene	Styrke i grupper
14/2	Stafettintervaller	Felles styrke m/o-teknikk
21/2	Vinterferie	
28/2	Stafettintervaller	Styrke i grupper m/o-teknikk
6/3	Testløp	Styrke i grupper m/o-teknikk
13/3	Sprint (muligens flere runder)	Stasjonstrening
20/3	Bakkeintervaller	Stasjonstrening m/o-teknikk
27/3	Intervaller med og uten o-teknikk	Felles styrke m/o-teknikk

Treningen er åpen for alle, og det er selvsagt mulig med individuelle tilpasninger til de enkelte treningene.

De to første gangene kommer vi til dels å løpe i skogen. Hvis det ikke kommer for mye snø, kommer vi til å fortsette med dette og det kan komme endringer i programmet etter forholdene. Uansett er det nødvendig å ha med lykt, men enkle/rimelige lykter er tilstrekkelig. Vi avslutter oftest med innebandy.