

Åpen intervalltrening Ålgård Orientering

Oppmøte ved SI-hytta 17.55. Start oppvarming 18.00

Ons 26/10	Intervall; 3 serier a 5 x 1 min med ½ min pause. 3 min aktiv pause mellom seriene. (de yngste 2 serier)
Ons 02/11	Nattløp, Sørmarka
Ons 09/11	Intervall; Pyramideintervall; 30 sek, 30 sek, 1min, 2 min, 3 min, 2 min, 1 min, 30 sek, 30 sek. Pause; Halvparten av drag. (de yngste kan kutte det lengste draget)
Ons 16/11	Nattløp, Vaulen Badeplass
Ons 23/11	Intervall; 5 x 15-15(15 sek arbeid og 15 sek pause), 5 x 1 min arbeid/0,5 min pause, 5 x 15-15, (og så 3 x 3 min for de som vil)
Ons 30/11	Nattløp, Øksnevadskogen
Ons 07/12	Intervall; 4 serier a 5 x 45 sek arbeid, 15 sek pause. (3 serier for de yngste)
Ons 14/12	Nattløp, Vagleskogen
Ons 21/12	Intervall; Motbakke 3x4min 1min pause (3 serier, 2 for de yngste)