



Varegg Friidrett - Fellestreninger 2. kvartal 2008

Treningsdager, steder og tid for fremmøte

Tirsdag - Skansemyren kl. 20.00

Onsdag - Skansemyren kl. 18.00 - Rekrutter

Fredag - Badstuen kl. 16.30

Lørdag - Badstuen kl. 15.00 (Isdalen 15.20)

Følgende hovedprinsipper gjelder:

Jo flere på fellestrening - jo bedre, alle løpsglade er velkommen!!

Vi møter ferdig oppvarmet til trening tirsdag og lørdag (Isdalen)

Kommentarer til treningsplan

Treningssted kan ikke garanteres, følg derfor med på www.varegg.no.

Ombytting fredag og lørdag kan forekomme, men vil varsles. Årsak til bytte er helgeprogram som krever større fleksibilitet lørdager.

Kontaktpersoner

Johs. Gjesdal Tlf. 95 08 22 33, stoltzen@varegg.no

Coach Andersen Tlf. 55 28 73 28, steinra@online.no

April



Uke	Dag	*	Tren 2	Merk
14	31		Vinterkarusell (muligheter for 5 eller 10 km)	
	1		Sagbakken 1 min x 12	
	2		Skansemyren Grad Prix - for rekrutter	
	3			
	4		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	5		Isdalen 6 km + 400 x 6 / Parkløp på Stord	
	6			
15	7			
	8		Skansemyren 300m x 15 (p: 100 jogg)	
	9		Haukeland skole - for rekrutter	
	10			
	11		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	12		Mulismilen	
	13			
16	14			
	15		Fra "Hesten trenger hvile" - 4+4+4 x 1min (sp 4 st.løp)	
	16		Haukeland skole - for rekrutter	
	17		Tveitevannet Rundt - stafett for rekrutter	
	18		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	19		Fjellveien 850m x 10	
	20			
17	21			
	22		Skansemyren 300m x 15 (p: 100 jogg)	
	23		Skansemyrstafetten + klubbmesterskap terrengløp	
	24			
	25		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	26		Isdalen 4 x 1.5 km + 400m x 6	
	27			
18	28			
	29		15/15 10 minutter + 10 minutter jogg + Svendals Svenneprøve	
	30			

Uke	Dag	*	Tren 2	Merk
18	28			
	29		15/15 10 minutter + 10 minutter jogg + Svendals Svenneprøve	
	30			
	1		ASK-Stafetten	
	2		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	3		Isdalen 1000m x 3 + 400m x 10	
	4			
19	5			
	6		Skansemyren (400 + 300 + 200) p: 100jogg sp: 1min	
	7		Skansemyren Grad Prix - for rekrutter	
	8			
	9		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	10		Isdalen 400m x 20	
	11			
20	12			
	13		Fjellveiløpet	
	14		Skansemyren - for rekrutter	
	15			
	16		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	17		Skansemyren - lett fartslek (100/100)	
	18		Åsaneløpet	
21	19			
	20		Skansemyren 300m x 15	
	21		Skansemyren - for rekrutter	
	22			
	23		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	24		Fløyen 2,5km x 3 + 100m x 5 (Sk.myren)	
	25			
22	26			
	27		Badstuløpet	
	28		Skansemyren - for rekrutter	
	29			
	30		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	31		Isdalen 1000m x 3 + 400m x 10	

Juni



Uke	Dag	*	Tren 2	Merk
22	26			
	27		Badstuløpet	
	28		Skansemyren - for rekrutter	
	29			
	30		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	31		Isdalen 1000m x 3 + 400m x 10	
	1			
23	2			
	3		Bjargløpet	
	4		Skansemyren Grad Prix - for rekrutter	
	5			
	6		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	7		Isdalen 1000m x 6	
	8			
24	9		Sommerkarusell (5 eller 10 km)	
	10		Skansemyren 400m x 12	
	11		Skansemyren - for rekrutter	
	12			
	13		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	14		Isdalen 1000m x 5 + 400m x 4	
	15			
25	16			
	17		Skansemyren 600m x 6 + 400m x 4	
	18			
	19			
	20		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	21		Isdalen 1000m x 6	
	22			
26	23		Sommerkarusell (5 eller 10 km)	
	24		Skansemyren 400m x 10	
	25			
	26			
	27		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	28		Fjellveien 850m x 8	
	29			