



Varegg Friidrett - Fellestreninger 1. kvartal 2009

Treningsdager, steder og tid for fremmøte

Tirsdag - Skansemyren kl. 20.00

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 pga usikkert mhp underlag i perioden, 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

Januar



Uke	Dag	*	Tren 2	Merk
1				
	30		Sagbakken x 6 (2 minutter)	
	31			
	1			
	2		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	3		Isdalen - 600m x 12	
	4			
2	5		Vinterkarusellen i Rådalen	
	6		Sagbakken x 6 (2.30 minutter)	
	7		Skansemyren Grand Prix - rekruttarrangement	
	8			
	9		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	10		Fjellveien - 850 x 10	
	11			
3	12			
	13		Sagbakken x 6 (3 minutter)	
	14			
	15			
	16		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	17		Isdalen - 1000 x 6 + 400 x 6	
	18			
4	19			
	20		Sagbakken x 8 (2 minutter)	
	21			
	22			
	23		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	24		Isdalen 6 km + 400 x 6 / Halvmaraton fra Fana Stadion	
	25			
5	26		Vinterkarusellen i Rådalen	
	27		Sagbakken x 12 (1 minutt)	
	28			
	29			
	30		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	31		Isdalen 2 x 3 km + 4 x 1 minutt, p: 45s	

Februar



Uke	Dag	*	Tren 2	Merk
5	26		Vinterkarusellen i Rådalen	
	27		Sagbakken x 12 (1 minutt)	
	28			
	29			
	30		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	31		Fjellveien 2 x 2,5km + 4 x 1 minutt, p: 45s	
	1			
6	2			
	3		Washingtonsvei x 12	
	4		"Skansemyren Grand Prix" for rekrutter / Frikarusell	
	5			
	6		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	7		Isdalen - 1000 x 8 (p: 45s)	
	8			
7	9			
	10		Sagbakken x 8 (2 minutter)	
	11			
	12			
	13		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	14		Isdalen - 1000 x 9 (p: 45s)	
	15			
8	16		Vinterkarusellen i Rådalen	
	17		Sagbakken x 8 (2.30 minutter)	
	18			
	19			
	20		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	21		Isdalen 6 km x 2	
	22			
9	23			
	24		Fløyen Opp - kort løype	
	25		Frikarusellen	
	26			
	27		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	28		Fjellveien (1200+1000+850)x3 p:45s	

Mars



Uke	Dag	*	Tren 2	Merk
9	23			
	24		Fløyen Opp - kort løype	
	25			
	26			
	27		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	28		Fjellveien (1200+1000+850)x3 p:45s	
	1			
10	2			
	3		Sagbakken x 12 (1.15 minutter)	
	4			
	5			
	6		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	7		Isdalen - 1000x4 + 200 x 4 + 1000x4 (p:1m/45s)	
	8			
11	9		Vinterkarusellen i Rådalen	
	10		Sagbakken x 5 (1.15 minutter) x 2 - sp: 150 m x 6	
	11			
	12			
	13		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	14		Isdalen - 1000x5 + 200 x 4 + 1000x5 (p:1m/45s)	
	15			
12	16			
	17		Sagbakken x 5 (1.15 minutter) x 2 - sp: 150 m x 6	
	18		Frikarusellen	
	19			
	20			
	21		Fløyen 2.5 km x 4 p: 2 min	
	22			
13	23			
	24		Fjellveien 600m x 8 p: 1 min	
	25			
	26			
	27		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	28		1/2 Maraton i Fana (Mulismilen flyttet til lørdag 4. april)	
	29			