

## Rammeprogram

- Anna kvar veka hardt og lett
- Vill du ha noko ekstra utover dette, så legger du inn 10-15 min basis etter dei rolige langturen. Fokus på mage rygg.
- Hugs å ha eit mål med økte du skal utpå, ein skal ikkje berre trene for å trene. Er det tekniske oppgaver/selve intervallen/gå uten staver? Noe en har lyst å forbedre seg på med økten. Bruke noen minutter før en går ut og tenke på hva som er formålet med økten.

-

### **Hard –**

- Styrke(Felles)
- Intervall(Felles)
- Spenst/Hurtigheit(Felles)
- Søndagslangtur: 2 timer
- Fridag
- Økt på eigen hand:
  - Intervall: annen bevegelses form enn fellesøkt. Ved tildøme konkurranse i helg. Kan ein gjennomføre dette som ein tredje hardøkt. Men då må ein kutte ein av dei andre øktene.
    - Dragtid: Maks 25 min for gutar. 20 min for jentene
  - Langtur rulleski: Motsett stilart på rulleski. Med 4-6 innlagt skilt spurtar.
  - Basis styrke 30 min. Her kombinere ein med annan oppvarming på ca. 1 time. Kan passe fint etter sykkel eller fotball trening.

### **Lett – hensikt: være klar for å gjennomføre en hard uke**

- Styrke(Felles)
- Intervall(Felles)
- Spens/Hurtigheit(Felles)
- Søndagslangtur: 2 timer
- Fridag
- Økt på eigen hand:
  - Intervall: annen bevegelses form enn fellesøkt. Ved tildøme konkurranse i helg.

- Dragtid: Maks 20 min for gutar. 15 min for jentene
- Langtur rulleski: Motsett stilart på rulleski. Med 4-6 innlagt skilt spurtar. Maks 1.30 timer
- Basis styrke 30 min. Her kombinere ein med annan oppvarming på ca. 1 time. Kan passe fint etter sykkel eller fotball trening.