

Treningsplan for Senior Hedmark onsdag 9- søndag 13 nov Trysil.

Dag:	Hva:	Tid:	Kommentar:
Onsdag 1. økt	Test-renn Ski	<u>09:30</u> 1,5t	10 km/15km
2. økt	Jogg + spenst, hurtighet og core	<u>16:30</u> 1:5t	
Torsdag 1. økt	Rolig ski klassisk	<u>09:00</u> 2:15t	teknikk og uten staver
2. økt	Rolig ski med hurtighet Skate	<u>16:30</u> 1:45t	delt inn med teknikk og hurtighet
Fredag 1. økt	Rolig ski Klassisk m hurtighet	<u>09:00</u> 2:00t	Med stake hurtighet
2. økt	Rolig ski Skate	<u>16:30</u> 1:45t	Med teknikk + 10 min jogg etter ski
Lørdag 1. økt	Pyramideintervall løp/skigang	<u>10:00</u> 1:5t	Med Jr (med staver opp fjelltesten)
2. økt	Rolig skate	<u>15:00</u> 2:00t	Med teknikk
Søndag 1. økt	Rolig langtur klassisk	<u>08:00</u> 1:45-3t	Rolig fin langtur opp mot 3t

- Bor på Radisson
- Inkludert alle måltider (frokost, lunsj + middag)
- Ta med klær til all salgsvær (regn, kaldt, inne osv)
- Kan bli endringer grunnet vær/føre.
- Ta kontakt ved spørsmål.

mvh Karoline :)