

## Plan for langrenssesongen 2011 barmark (før jul)

### Onsdager kl 1800-1930

#### 05.10.11 Oppmøte Korsholen

Ta med skistaver, refleksvest. 20min. oppvarming, Lette intervaller med skistaver, ca45min. Avslutte med med litt lek. Kom med forslag!

#### 12.10.11 Oppmøte Fina

Ta med hodelykt, skistaver, refleksvest. 20 min oppvarming. Div skigang i terreng, ca 30 min. Avslutte med nedjogging.

#### 19.10.11 Oppmøte Prestberget

Ta med hodelykt, skistaver, refleksvest. 20 min oppvarming. Hurtighet og styrke ca 1 time. Avslutte med nedjogging.

#### 25.10.11 Oppmøte Steinbekken

Ta med hodelykt, refleksvest. 20 min oppvarming. Lange bakke drag 2-3 min. Avslutte med nedjogging/skilek.

#### 02.11.11 Oppmøte ?

Ta med hodelykt, refleksvest, langstøvler, drikke. Lang gåtur med sekk (3-5kg).

#### 09.11.11 Oppmøte Idrettshallen

Ta med hodelykt, refleksvest. 20 min oppvarming. Sirkeltrening med div øvelser. 2x25 min. Avslutte med ballspill.

#### 16.11.11 Oppmøte Prestberget

Ta med hodelykt, skistaver, refleksvest. 20 min oppvarming. Lange bakke drag ca 2 min. Avslutte med nedjogging.

#### 23.11.11 Oppmøte Steinbekken

Ta med hodelykt, skistaver, refleksvest. 20 min oppvarming. Rolig joggetur 1 time. Avslutte med korte drag/stigningsløp, med nedjogging.

#### 30.11.11 Oppmøte Prestberget

Ta med hodelykt, skistaver, refleksvest. 20 min oppvarming. Løpe 3000/5000 meter på tid. Avslutte med nedjogging.

Så håper vi at snøen har kommet!  
Mvh Tor Olav og Lasse