

Treningsplan høsten 2020 for Ungdomsgruppa 13+

Tidspunkt **kl. 18.00-19.30**	**Oppmøte**	**Økt**	**Beskrivelse av økta**
Torsdag 20.08	Landfalltjern	Tremannsstafett A-variant og B/C-variant	Rolig felles oppvarming inn til Myrdammen. Tre og tre på laget med til enhver tid to løpere på samme lag ute i skogen.
Tirsdag 25.08	Landfalltjern	A-nivå: ca 5 km B/C-nivå: ca 3 km	Rolig felles oppvarming inn til «myrfotballmyra». Veivalgstrening i moderat fart.
Torsdag 27.08	Demningen på Landfalltjern	O-intervaller A-nivå: ca 2 km B/C-nivå: ca 2 km	Rolig felles oppvarming til Sauesetrakartet. Fellesstart i puljer med 1 som jakter i hver pulje. Samling ved hver tredje post. B/C-nivå kan velge å ta postene i rolig fart.
Tirsdag 01.09	Åssiden skole	Sprint B/C-nivå: maks 2 km A-nivå: maks 3 km	Høy intensitet. Løpes som konkurranse.

Torsdag 03.09	Solvang v/Eiksetra	Orientering uten kompass A-nivå: ca 5 km B/C-nivå: ca 3 km	Rolig felles oppvarming til start. Kurve- og retningstrening, inn- og utløping fra poster i moderat fart, og helst med kompasset i lomma. Korte strekk og mange poster.
Tirsdag 08.09	Spiraltoppen	Veivalgstrening A-nivå: ca 5km B/C-nivå: ca 2 km	Få poster, langstrekk og fokus på veivalg. Høy fart.
Torsdag 10.09	Damhaugen p-plass Nerdammen	Kurvetrening A-nivå: ca 5 km B/C-nivå: 2 km	Lav fart, høyt fokus. Løypene trykkes på både kurvekart og vanlig kart. Kan ta med begge under trening.
Tirsdag 15.09	Marienlyst skole	Sprint B/C-nivå maks 2 km A-nivå maks 3 km	Høy intensitet. Løpes som konkurranse.
Torsdag 17.09	Spiraltoppen	Mellomdistanse A-nivå: ca 5 km B/C-nivå: ca 3 km	Høyt fokus på kartlesing med mange poster og retnings-forandringer. Høy intensitet.
Tirsdag 22.09	Landfalltjern	O-intervaller A-nivå: ca 3 km B/C-nivå: ca 2 km	Rolig felles oppvarming til startpunkt. Fellesstart i puljer med 1 som jakter i hver pulje. Samling ved hver tredje post. B/C-nivå kan velge å ta postene i rolig fart.
Torsdag 24.09	Damhaugen p-plass Nerdammen	Korridor-O A-nivå: ca 4 km B/C-nivå: ca 2 km	Moderat intensitet, høyt fokus.
Tirsdag 29.09	Høstferie		



GOD TRENING!