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 individuelt i rolig fart.
Lørdag 29.08	Galterud skole	KM individuelt	Langdistanse. Påmeldingsfrist 24.08
Søndag 30.08	Galterud skole	KM stafett	Stafettkomiteen setter sammen lag
Tirsdag 01.09	Ballklubbhytta	**KLUBBMESTERSKAP**	Løyper for alle. Se egen invitasjon.

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.
Søndag 06.09	Bermingrud	PWT-cup	Cup-løp for 13-16 år. Påmeldingsfrist 26.08.
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.
Søndag 13.09	Stalsberg skole, Modum	Modumløpet	Mellomdistanseløp for alle og PWT-cup. Påmeldingsfrist 07.09.
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	Damhaugen P-plass Nerdammen	O-intervaller A-nivå: ca 2 km B/C-nivå: ca 2 km	Fellesstart i puljer med 1 som jakter i hver pulje. Samling ved hver tredje post. B/C-nivå kan velge å ta postene individuelt i rolig fart.
Lørdag 19.09	Gravset, Hemsedal	Hemsedalsløpet	Langdistanseløp for alle. Påmeldingsfrist 11.09
Tirsdag 22.09	Årkvisla	Sturlanatta	Konkurranse i natt-o. Ingen vanlig trening denne kvelden.
Torsdag 24.09	Åssiden skole	Sprint B/C-nivå: maks 2km A-nivå: maks 3 km	Høyt fokus på kartlesing med mange poster og retningsforandringer. Høy intensitet.
Tirsdag 29.09	Høstferie		Info om treninger etter høstferien kommer

GOD TRENING!