

Fredag 22.mai	Rulleski skøyting Intervall 3-4x7 min (2 min pause)
Mandag 25.mai	Intervall løping Elghufs 5x4min (2min pause) v/Esso Husk staver!
Fredag 29.mai	Rulleski klassisk Intervall 4x5 min(avslutning opp bakke) 2 min pause
Mandag 1.juni	Testløp Testløp Storrsheia
Fredag 5.juni	Rulleski skøyting Sprint 5x2min, opprykk/nedrykk (minimum 5 min pause)
Mandag 8.juni	Intervall løping Intervall 5xEinarbakken, pause jogge ned igjen
Fredag 12.juni	Rulleski klassisk Intervall 6x3 min (2 min pause)
Mandag 15.juni	Intervall løping Hurtighet/Sprettende skigang Husk staver! Skogen
Fredag 19.juni	Rulleski skøyting Intervall 4x6 min (2 min pause)
Mandag 22.juni	Intervall løping Intervall 3x10 min (2 min pause) Storrsheia
Fredag 26.juni	Rulleski klassisk Intervall 8x2 min (hvis mulig, kun staking) 2 min pause
Mandag 29.juni	Intervall løping Intervall 6x3 min (2 min pause) skogen
Fredag 3.juli	Rulleski skøyting Pyramideintervall 2-4-2-4-2-4-2min (1/2min pause)
Mandag 6.juli	Testløp Testløp Storrsheia
Fredag 10.juli	Rulleski klassisk Intervall 6x4 min avslutning opp langbakken på 2.hvert drag
Mandag 13.juli	Intervall løping Elghufs 6x3min (2min pause) Kraftverkbakken Husk staver!
Fredag 17.juli	Rulleski skøyting Intervall opp til Tjørn skøyting
Mandag 20.juli	Intervall løping Intervall 6x3 min (2 min pause) skogen
Fredag 24.juli	Rulleski klassisk Stakeintervall/hurtighet 10x1 min (2 min pause)
Mandag 27.juli	Intervall løping Hurtighet/Sprettende skigang Husk staver! Skogen

I tillegg til de 2 fellesøktene vi har hver uke, så bør en treningsuke inneholde følgende;

- Rolig langtur løping 1t30min - 2t30min
- Rolig langtur rulleski(klassisk eller skøyting) 1t - 2timer
- En av langturene kan med fordel avsluttes med 15-30min styrke(mage/rygg/overkropp)
- Hvis ikke en av langturene avsluttes med styrke, så kan det legges inn en ekstra økt med 30 min rolig jogge til oppvarming og 15-30 min styrke til slutt.