



Varegg Friidrett - Fellestreninger 3. kvartal 2009

Treningsdager, steder og tid for fremmøte

Tirsdag - Skansemyren kl. 20.00
Onsdag - Skansemyren kl. 18.00 - Rekrutter
Fredag - Badstuen kl. 16.30
Lørdag - Badstuen kl. 15.00 (Isdalen 15.20)

Følgende hovedprinsipper gjelder:

Jo flere på fellestrening - jo bedre, alle løpsglade er velkommen!!
Vi møter ferdig oppvarmet til trening tirsdag og lørdag (Isdalen)

Kommentarer til treningsplan

Treningssted kan ikke garanteres, følg derfor med på www.varegg.no.

Kontaktpersoner

Oppmann: Johs. Gjesdal Tlf. 95 08 22 33, info@varegg.no

Seksjon utlandsoppdrag: Coach Andersen Tlf. 55 28 73 28, steinra@online.no

Seksjon bakkeløp: Eirik Vestrheim Tlf. 99772396 , eirik.vestrheim@nsd.uib.no

Juli

Uke	Dag	*	Tren 2	Merk
14	30		Sommerkarusell (muligheter for 5 eller 10 km)	
	31		Skansemyren 400m x 10 (p: 1 min)	
	1			
	2			
	3		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	4		Isdalen 1000 m x 6 p: 1 min	Bislett - Donald Duck
15	6			
	7		Skansemyren 400 x 10 (p: 1 min)	
	8			
	9			
	10			
	11		Bakkeløp 3 min x 7 (Fremmøte på Skansemyren)	
16	13		Sommerkarusell (muligheter for 5 eller 10 km)	
	14		Skansemyren 300m x 15 (p: 100 jogg)	
	15			
	16			
	17			
	18		Kvasshovden Opp i Ulvik	
17	20			
	21		Skansemyren 400m x 15 (p: 1 min)	
	22			
	23			
	24			
	25		Isdalen 4 x 1.5 km + 400m x 6	
18	27		Sommerkarusell (muligheter for 5 eller 10 km)	
	28		Skansemyren 300m x 15 (p: 100 jogg)	
	29			
	30			
	31			Last Friday Run

August

Uke	Dag	*	Tren 2	Merk
18	27			
	28		Skansemyren 300m x 15 (p: 100 jogg)	
	29			
	30			
	31			
	1		Fløyen 2,5km x 3 + 100m x 5 (Sk.myren)	
	2			
19	3			
	4		Skansemyren (400 + 300 + 200) x 5 p: 100jogg sp: 1min	
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
20	10		Sommerkarusell (muligheter for 5 eller 10 km)	
	11		Skansemyren 300m x 15 (p: 100 jogg)	
	12			
	13			
	14		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	15		Isdalen 1000m x 3 + 400m x 10	
	16			
21	17			
	18		Skansemyren 300m x 15	
	19			
	20			
	21		Fra Badstuen - LK Isdalen	Stordleikane
	22		Isdalen 1000m x 5 + 400m x 6	Stordleikane
	23			Stordleikane
22	24			
	25		Skansemyren 400m x 10 p: 1 min	
	26		Skansemyren - for rekrutter	
	27			
	28		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	29		Isdalen 1000m x 3 + 400m x 10	Stalheimskleiva Opp
	30			
23	31		Arnaløpet	

September

Uke	Dag	*	Tren 2	Merk
22	31		Arnaløpet	
	1		Skansemyren - rolig tur til Rundemanen	
	2		Skansemyren Grand Prix - for rekrutter	
	3			
	4		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	5		Isdalen 1000m x 3 + 400m x 10	
	6		Knarvikmila	
23	7			
	8		Skansemyren 300m x 10	
	9		Skansemyren for rekrutter	
	10		Isdalsløpet	
	11		Fra Badstuen - LK Isdalen	Vøringfosrace
	12		Isdalen 1000m x 6 (p: 1 min)	Vøringfosrace
	13			Vøringfosrace
24	14			
	15		(800 - 600 - 400 med 200 meter jogg) x 3, med 4 min sp	
	16			
	17			
	18		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	19		Isdalen 1000m x 5 + 400m x 4 (Alt)	
	20		Fanamilen	
25	21			
	22		Skansemyren 400m x 10 p: 1 min	
	23			
	24			
	25		"Fredags Stoltzen"	
	26		"Stoltzekleiven Opp"	
	27			
26	28			
	29		Skansemyren 400m x 10	
	30			