

Treningsprogram til Birkebeinerrennet – del 2

Desember								
	UKE 49		UKE 50		UKE 51		UKE 52	
	2-3 økter	4-5 økter	2-3 økter	4-5 økter	2-3 økter	4-5 økter	2-3 økter	4-5 økter
Mandag								
Tirsdag	Elghufs 4-6x 4-6 MD/ 2 MP	Elghufs 4-6x4-6 MD/ 2 MP	RS KL 4-6x-5-7 MD/ 2 MP	RS KL 4-6x-5-7 MD/ 2 MP	LK RS KL/løp 1,5-2 t, med hurtighet	LK RS KL/ løp 1,5-2 t, med hurtighet	KL 3-5x5-7 MD/2 MP teknikkintervall	KL 6-10x3 MD/ 2 MP intervall
Onsdag								
Torsdag	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t
Fredag								
Lørdag	LK KL 1-1,5 t, teknikk inkl. 15 min u/staver	LK KL 1-1,5 t, teknikk inkl. 15 min u/staver	LK KL 1-1,5 t, teknikk inkl. 15 min u/staver	LK KL 1-1,5 t, teknikk inkl. 15 min u/staver	LK KL 1,5-2t, teknikk og hur- tighet inkl. 15 min u/staver	LK KL 1,5-2 t, teknikk og hurtighet inkl. 15 min u/staver	LK KL 1,5-2t, tek- nikk og hurtighet inkl. 15 min u/staver	Skirenn eller 45-60 min distanseøkt
Søndag		LK løp 1,5-2 t		KL 3-5x5-7 MD/2 MP tek- nikkintervall		KL 4-6x5-7 MD/ 2 MP intervall		LK løp eller KL, 2-3 t

Januar								
	UKE 1		UKE 2		UKE 3		UKE 4	
	2-3 økter	4-5 økter	2-3 økter	4-5 økter	2-3 økter	4-5 økter	2-3 økter	4-5 økter
Mandag				LK KL 1,5-2 t med hurtighet				
Tirsdag	KL 4-6x5-7 MD/2 MP intervall	KL 4-6x5-7 MD/2 MP intervall	KL 6-10x3 MD/2 MP intervall	KL 6-10x3 MD/2 MP intervall	KL 4-6x4-6 MD/2 MP intervall	KL 4-6x4-6 MD/2 MP intervall	KL 4-6x5-7 MD/2 MP intervall	KL 4-6x5-7 MD/2 MP intervall
Onsdag								
Torsdag	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t
Fredag								
Lørdag	LK KL 1,5-2 t med hurtighet	Skirenn eller 45-60 min distanseøkt	LK KL 2-3 t	KL 4-6x4-6 MD/2 MP intervall	Skirenn eller 45-60 min distanseøkt	Skirenn eller 45- 60 min distanseøkt	LK KL 1,5-2 t med hurtighet	KL 6-10x3 MD/2 MP intervall
Søndag		LK KL 1,5-2 t med hurtighet		LK KL 2-3 t		LK KL 1,5-2 t med hurtighet		LK KL 2-3 t

Februar								
	UKE 5		UKE 6		UKE 7		UKE 8	
	2-3 økter	4-5 økter	2-3 økter	4-5 økter	2-3 økter	4-5 økter	2-3 økter	4-5 økter
Mandag				LK KL 1,5-2 t med hurtighet		LK KL 1,5-2 t med hurtighet		
Tirsdag	KL 6-10x3 MD/2 MP intervall	KL 6-10x3 MD/2 MP intervall	KL 4-6x5-7 MD/2 MP intervall	KL 4-6x5-7 MD/2 MP intervall	KL 4-6x4-6 MD/2 MP intervall	KL 4-6x4-6 MD/2 MP intervall	KL 4-6x5-7 MD/2 MP	KL 4-6x5-7 MD/2 MP
Onsdag								
Torsdag	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t	Oppvarming og styrke, 1-1,5 t
Fredag								
Lørdag	LK KL 2-3 t	KL 4-6x4-6 MD/2 MP intervall	Skirenn eller 45-60 min distanseøkt	KL 4-6x4-6 MD/2 MP intervall	LK KL 2-3 t	Skirenn eller 45-60 min distanseøkt	LK KL 1,5-2 t med hurtighet	KL 4-6x4-6 MD/2 MP intervall
Søndag		LK KL 2-3 t		LK KL 2-3 t		LK KL 2-3 t		LK KL 1,5-2 t med hurtighet