



## Varegg Friidrett - Fellestreninger 1. kvartal 2009

### Treningsdager, steder og tid for fremmøte

Tirsdag - Skansemyren kl. 20.00

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 pga usikkert mhp underlag i perioden, følg derfor med på [www.varegg.no](http://www.varegg.no).

Ombyting fredag og lørdag kan forekomme, men vil varsles. Årsak til bytte er helgeprogram som krever større fleksibilitet lørdager.

### Kontaktpersoner

Johs. Gjesdal Tlf. 95 08 22 33, [stoltzen@varegg.no](mailto:stoltzen@varegg.no)

Coach Andersen Tlf. 55 28 73 28, [steinra@online.no](mailto:steinra@online.no)

# Januar



Uke	Dag	*	Tren 2	Merk
1				
	30		Sagbakken x 6 (2 minutter)	
	31			
	1			
	2		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	3		Isdalen - 600m x 12	
2	4			
	5		Vinterkarusellen i Rådalen	
	6		Sagbakken x 6 (2.30 minutter)	
	7		Skansemyren Grand Prix - rekruttarrangement	
	8			
	9		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	10		Fjellveien - 850 x 10	
3	11			
	12			
	13		Sagbakken x 6 (3 minutter)	
	14			
	15			
	16		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	17		Isdalen - 1000 x 6 + 400 x 6	
	18			
4	19			
	20		Sagbakken x 8 (2 minutter)	
	21			
	22			
	23		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	24		Isdalen 6 km + 400 x 6 / Halvmaraton fra Fana Stadion	
	25			
5	26		Vinterkarusellen i Rådalen	
	27		Sagbakken x 12 (1 minutt)	
	28			
	29			
	30		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	31		Fjellveien 2 x 2,5km + 4 x 1 minutt, p: 45s	

# Februar



Uke	Dag	*	Tren 2	Merk
5	26		Vinterkarusellen i Rådalen	
	27		Sagbakken x 12 (1 minutt)	
	28			
	29			
	30		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	31		Fjellveien 2 x 2,5km + 4 x 1 minutt, p: 45s	
	1			
	6	2		
3			Washingtonsvei x 12	
4			"Skansemyren Grand Prix" for rekrutter / Frikarusell	
5				
6			Fra Badstuen - LK Isdalen	
7			Isdalen - 1000 x 8 (p: 45s)	
8				
7		9		
	10		Sagbakken x 8 (2 minutter)	
	11			
	12			
	13		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	14		Isdalen - 1000 x 9 (p: 45s)	
	15			
	8	16		Vinterkarusellen i Rådalen
17			Sagbakken x 8 (2.30 minutter)	
18				
19				
20			Fra Badstuen - LK Isdalen	
21			Isdalen 6 km x 2	
22				
9		23		
	24		Fløyen Opp - kort løype	
	25		Frikarusellen	
	26			
	27		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	28		Fjellveien (1200+1000+850)x3 p:45s	

# Mars



Uke	Dag	*	Tren 2	Merk
9	23			
	24		Fløyen Opp - kort løype	
	25			
	26			
	27		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	28		Fjellveien (1200+1000+850)x3 p:45s	
	1			
	10	2		
3			Sagbakken x 12 (1.15 minutter)	
4				
5				
6			Fra Badstuen - LK Isdalen	
7			Isdalen - 1000x4 + 200 x 4 + 1000x4 (p:1m/45s)	
8				
11		9		Vinterkarusellen i Rådalen
	10		Sagbakken x 5 (1.15 minutter) x 2 - sp: 150 m x 6	
	11			
	12			
	13		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	14		Isdalen - 1000x5 + 200 x 4 + 1000x5 (p:1m/45s)	
	15			
	12	16		
17			Sagbakken x 5 (1.15 minutter) x 2 - sp: 150 m x 6	
18			Frikarusellen	
19				
20				
21			Fløyen 2.5 km x 4 p: 2 min	
22				
13		23		
	24		Fjellveien 600m x 8 p: 1 min	
	25			
	26			
	27		Fra Badstuen - LK Isdalen	
	28		1/2 Maraton i Fana (Mulismilen flyttet til lørdag 4. april)	
	29			