

Oppmøte 19:00
 Skogn Oppmøte Bunnpris
 Markabygda Oppmøte Montessoriskolen

Dato	Sted	Økt
21.10.2020	Markabygda	2 x 10 x 200 meter slak motbakke. Jogge ned i pausen. Seriepause 3 minutter.
28.10.2020	Skogn	8 x 1000 meter. 1 minutt pause.
04.11.2020	Markabygda	8 - 7- 6 -5 -4 -3 -2 -1 minutt. Pause: 2 minutter etter 8, 7 og 6 og 1 min etter resten.
11.11.2020	Skogn	(10 - 6 - 3 min) x 2. Pause : 3 min, 2 min og 1 min
18.11.2020	Markabygda	10 x 3 min. 1 min pause
25.11.2020	Skogn	8 - 7- 6 -5 -4 -3 -2 -1 minutt. Pause: 2 minutter etter 8, 7 og 6 og 1 min etter resten.
02.12.2020	Markabygda	2 x 10 x 200 meter slak motbakke. Jogge ned i pausen. Seriepause 3 minutter.
09.12.2020	Skogn	8 x 1000 meter. 1 minutt pause.
16.12.2020	Markabygda	(10 - 6 - 3 min) x 2. Pause : 3 min, 2 min og 1 min
23.12.2020		Egentrening
30.12.2020	Skogn	10 x 3 min. 1 min pause
06.01.2021	Markabygda	2 x 10 x 200 meter slak motbakke. Jogge ned i pausen. Seriepause 3 minutter.
13.01.2021	Skogn	8 x 1000 meter. 1 minutt pause.
20.01.2021	Markabygda	8 - 7- 6 -5 -4 -3 -2 -1 minutt. Pause: 2 minutter etter 8, 7 og 6 og 1 min etter resten.
27.01.2021	Skogn	(10 - 6 - 3 min) x 2. Pause : 3 min, 2 min og 1 min