

Dato	Ukedag	Økt	Pauser	Sted
26.10.2022	Onsdag	20 x 200 m motbakke	jogge ned	Markabyda
02.11.2022	Onsdag	8 x 1000 m + 2 x 400 m	1 min	Skogn
09.11.2022	Onsdag	(10 - 6 - 3 min) x 2	3 - 2 - 1 min	Markabyda
16.11.2022	Onsdag	5 x 6 min + 2 x 3 min	1,5 min	Skogn
23.11.2022	Onsdag	"45-15" (45 sek x 30)	15 sek - 2 min halvveis	Markabyda
30.11.2022	Onsdag	10 x 3 min	1 min	Skogn
07.12.2022	Onsdag	20 x 200 m motbakke	jogge ned	Markabyda
14.12.2022	Onsdag	8 x 1000 m + 2 x 400 m	1 min	Skogn
21.12.2022	Onsdag	(10 - 6 - 3 min) x 2	3 - 2 - 1 min	Markabyda
28.12.2022	Onsdag	Jule-egentrening	Minst mulig	Hvorsomhelst
04.01.2023	Onsdag	5 x 6 min + 2 x 3 min	1,5 min	Skogn
11.01.2023	Onsdag	"45-15" (45 sek x 30)	15 sek - 2 min halvveis	Markabyda
18.01.2023	Onsdag	10 x 3 min	1 min	Skogn
25.01.2023	Onsdag	20 x 200 m motbakke	jogge ned	Markabyda
01.02.2023	Onsdag	8 x 1000 m + 2 x 400 m	1 min	Skogn
08.02.2023	Onsdag	(10 - 6 - 3 min) x 2	3 - 2 - 1 min	Markabyda
15.02.2023	Onsdag	5 x 6 min + 2 x 3 min	1,5 min	Skogn
22.02.2023	Onsdag	"45-15" (45 sek x 30)	15 sek - 2 min halvveis	Markabyda