

UKE 21

Mandag 19.5	Hvile	
Tirsdag 20.5	Risenga: kl 18:00 Drill 1 Styrke/spenst 1 Mage/rygg 1 Balansepute 1 Løp: 3 drag a 4 min pause 2 min, puls 170	Drill 1: 3x 30 sek sideforskyvning 3x 20 kontrollhopp 3x 20 imhopp Spenst 1: 2x 8 jubelhopp 2x 6 dype enbenshopp hvert ben 2x 8 harehopp, dype Mage / rygg: 5 valgfrie øvelser mage (Situp, kayak, ben-senk, ben-sleng, situp sideveis) 2 valgfrie øvelser rygg (Supermann, ben-løft) push-ups Kjøres som 30/30
Onsdag 21.5	Hjemme: Sykkel 1 time puls 140	
Torsdag 22.5	Risenga kl 18:00 Mats Roger Jensen	
Fredag 23.5	Hvile	
Lørdag 24.5	Hjemme: Drill 2 Spenst 2 Mage/rygg 10 min oppvarmingsjogg 3x7 min drag puls 160 3 min pause med gåing 10 min nedkjølingsjogg	Drill 2: 3x 30 sek sideforskyvning 3x 30 sek sidelavgang 3x 30 vanlige imhopp Spenst 2: 2x 8 jubelhopp 2x 20 vrishopp 2x 12 tresteghopp 3x 5 hekkhopp Mage / rygg: 5 valgfrie øvelser mage 2 valgfrie øvelser rygg push-ups Kjøres som 30/30
Søndag 25.5	Risenga kl 10:00 Sykkel 2 timer snittpuls 140	

UKE 22

Mandag 26.5	Hjemme: Sykkel 1,5 time puls 140	
Tirsdag 27.5	Risenga: Drill 1 Styrke/spenst 1 Mage/rygg 1 Balansepute 1 Løp: 4 drag a 4 min pause 2 min, puls 170	Drill 1: 3x 30 sek sideforskyvning 3x 20 kontrollhopp 3x 20 imhopp Spenst 1: 2x 8 jubelhopp 2x 6 dype enbenshopp hvert ben 2x 8 harehopp, dype Mage / rygg: 5 valgfrie øvelser mage (situps 3 veier, frosken, bensenk) 2 valgfrie øvelser rygg (løft overkropp bosoball, løft 2kg ball) push-ups Kjøres som 30/30
Onsdag 28.5	Hjemme: Løping 0,5 time puls 150	
Torsdag 29.5	Kristis Himmelferd Hvile	
Fredag 30.5	Hjemme: Drill 2 Spenst 2 Mage/rygg	Drill 2: 3x 30 sek sideforskyvning 3x 30 sek sidelavgang 3x 30 vanlige imhopp Spenst 2: 2x 8 jubelhopp 2x 20 vrighthopp 2x 12 tresteghopp 3x 5 hekkhopp Mage / rygg: 5 valgfrie øvelser mage 2 valgfrie øvelser rygg push-ups Kjøres som 30/30
Lørdag 31.5	Hjemme 10 min oppvarmingsjogg 8x90sek bakke drag puls 180 3 min pause med gåing mellom 10 min nedkjølingsjogg	Kretssamling Sudndal, for mer info se http://www.skoyteforbundet.no/
Søndag 1.6	Sykkel 2 timer snittpuls 140	Kretssamling Sudndal, for mer info se http://www.skoyteforbundet.no/

UKE 23

Mandag 2.6	Hjemme: Løping 1 time puls 150	
Tirsdag 3.6	Risenga: Balanse på benk Drill 3 Styrke/spenst 3 Mage/rygg Bakkeløp: 2x10min 15/15 pause 2 min, puls 170	Balanse på benk: 5 forskjellige former for balansehopp på benk Drill 3: 3x nedenforstående drill 30 sek sideforskyvning 30 sek saksehopp 30 sek kontrollhopp 30 sek tutti-frutti 30 sek imhopp 30 sek sprint 3 min pause mellom omgangene Styrke 3: 6 utfall fremover 2x 6 utfall sideveis 2x 6 utfall på skrå 2x 6 ett-bens knebøy statisk 2x 6 ett-bens knesenk med ben krysset bak 2x 4 strikktrekking forover 2x 4 strikktrekking sideveis Mage / rygg: 5 valgfrie øvelser mage 2 valgfrie øvelser rygg push-ups Kjøres som 30/30
Onsdag 4.6	Hjemme: Tur 1-2 timer	
Torsdag 5.6	Risenga kl 18:00 Mats Roger Jensen Trappeløp 18:30 !!!	
Fredag 6.6	Hvile	
Lørdag 7.6	Risenga kl 10:00 Tur Kjøsterudjuvet Ansvar: Gisle Elvebakken	
Søndag 8.6	Risenga kl 10:00 Sykkel 2-3 timer snittpuls 140	