

Treningshelg Asker mai 2009
Regionslag + klubb

Torsdag 21-mai	Fredag 22-mai	Lørdag 23-mai	Søndag 24-mai
<p>Økt 1 Regionslag Risenga kl 10.00</p> <p>Styrke / basis</p> <p>Vektstang, drill</p> <p>Styrke bein, vekter / benk</p> <p>Basis, sirkel</p> <p>Balanse</p>	<p>Økt 1 Alle Hjemme</p> <p>20 min rolig jogg</p> <p>4-6x4 min sone 3 høy</p> <p>20 min rolig jogg</p>	<p>Økt 1 Regionslag Risenga kl 10.00</p> <p>Spent</p> <p>Hurtighet</p>	<p>Økt 1 Alle Risenga kl 10.00</p> <p>Sykkel langtur 2-3t</p> <p>sone 1-2</p> <p>Noen innlage spurter / fartsøkninger</p> <p>2x4-6x 30-60 sek</p>
<p>Økt 2 Regionslag Risenga kl 15.00</p> <p>Kondisjon sone 1-2</p> <p>Langtur på beina, Vardåsen over</p> <p>ca 2 timer gå / løp / jogg</p> <p>3-4 x gå opp skibakken</p> <p>Klubblopere kan være med, men</p> <p>danner en egen gruppe</p>	<p>Økt 2 Alle</p> <p>Rulleskøyter / sklibrett</p> <p>Tid / sted kommer nærmere</p> <p>Vi ser an både vær og eksamen</p> <p>Beskjed på sms</p>	<p>Økt 2 Regionslag Risenga kl 15.00</p> <p>Fartslek</p> <p>Klubblopere kan være med, men</p> <p>danner en egen gruppe</p>	<p>Økt 2 Alle</p> <p>Basis 30-40 min</p> <p>30 min rolig jogg</p>

Løpere fra Asker på regionslag:

Mattis, Henrik, Jon-Petter, Heidi, Gard