

## TRENINGER AUGUST 2010

- Programmet er satt opp med tanke på Birkebeinerrittet og har fokus på mellomhard intensitet – de mer intensive høyøktene regner jeg med de fleste får gjennom ritt lokalt.
- Intensjonen er at den enkelte velger seg de øktene som passer inn i sitt eget opplegg med hensyn til ritt, annen trening og ikke minst samle overskudd til rittet.

Tir 3	I2/I3	Distansetrening - puljekjøring	Skipet – Hjellum- Vik – Gåsbu – Puttsjøen – Nydal – Nybygda- Brumunddal – Skipet. Under terskel –ca. 2 t
Tor 5	I3	Motbakkedrag rundt terskel	4-5 x 10 min – Vien mot Puttsjøen, samles i pausene.
Søn 8	I1/I2	Grustur - Stange/Romedal	E7 – Espa – Lahlumsvangen – Rasen (sør)- Åsvang.
Tir 10	I3/I4	Gåsbutesten	Kan kjøres som I3- økt eller test. Partempo/indv.
Tor 12	I2	Terrengtrening	Frøberget/Furuberget/Klukehagan – 3 runder/2 timer
Søn 15		NOM	Ingen organisert trening
Tir 17	I4/I5	Furnes on road	
Tor 19	I1	Rolig grus/terreng	Veldig rolig tur med variasjon – eks. OMTB- traseen.
Lør 21	I4/I5	KM- terreng	Hoberg??
Søn 22	I1	Bringburunden	De som ikke kjører KM lørdag kjører hard langtur.
Tir 24	I4/I5	Vangsåsen opp	
Tor 26	I1	Rolig grus/terreng	Enkle terrengpartier (terrengtrening med stiv gaffel)
Fre 27		Ultrabirken/Fredagsbirken	
Lør 28		Birken	