

Treningsplan Gålå

Dato	Dag	Økt nr.	Treningsinnhold	Bevegelses måte	Varighet min- max	
23.11.2014	Søndag	1	Avreise til Gålå kl. 08.00 fr aSteinkjer			
		2	Langkjør	skøyting	01:30:00	02:00:00
24.11.2014	Mandag	1	Langkjør	Klassisk	01:30:00	02:30:00
		2	Langkjør	skøyting	01:30:00	02:30:00
25.11.2014	Tirsdag	1	I-3 Intervall+ hurtighet før intervallen	Klassisk	01:30:00	02:00:00
		2	Langkjør	skøyting	01:00:00	01:30:00
26.11.2014	Onsdag	1	Langkjør	skøyting	01:30:00	03:00:00
		2	Langkjør	Klassisk	01:30:00	02:00:00
27.11.2014	Torsdag	1	Testrenn	skøyting	01:30:00	02:00:00
		2	Hjemreise til Steinkjer. Ankomst Steinkjer 19.00			