

TRENINGSPROGRAM for RYEs LØPEGRUPPE

Perioden 1.09 - 31.12.2011

Tirsdager kl 19.00 Frognerparken

Vi legger ikke opp til de store endringene i høstens program som dere ser. Formålet er i første rekke å opprettholde/forbedre kondisjonen/utholdenheten. Oppvarming og nedjogging er faste innslag som ikke er tatt med her.

Vi varsler nærmere pr. e-post og på RYEs hjemmeside når vi flytter treningen til Bislet Stadion. Dere kan også lese ukens program på aktivitetskalenderen på:

<http://www.sportsklubbenrye.no/>

Nye medlemmer ønskes velkommen!

- 20.09 8 x 3 min i motbakke (pause 1 min)
- 27.09 6-4-2-2-4-6 (pause 1-2 min)
- 30.09 6 x 4min (pause 2 min)
- 04.10 3-3-3-6-3-3-3 (pause 2 min)
- 11.10 4-3-2-2-3-4-3-2-2 (pause 2 min)
- 18.10 8 min x 3 (4 min pause med rolig jogging)
- 25.10 12 x 2 min (pause 1 min)
- 01.11 6 x 4 min (pause 2 min)
- 08.11 15 x 2 min (pause 30 sek)
- 15.11 4-3-2-2-3-4-3-2-2 (pause 2 min)
- 22.11 8 x 3 min (1 min pause)
- 29.11 2-4-6-6-4-2 min. Pause er halvparten av hver intervall
- 06.12 15 x 2 min (pause 30 sek)
- 13.12 3-3-3-3-5-3-3-3 (pause 2 min)
- 20.12 6-4-2-2-4-6 (pause 1-2 min)
- 27.12 6 x 4min (pause 2 min)