|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| UKE | Mandag (Intervall) | Onsdag (Langkjøring) | Fredag (Kort løp) |
| 35 | Test rundt Mosvannet. Testresultat: |  |  |
| 36 | Stige-intervall Først oppvarming, og deretter (5 min hurtig(fart 12km/t) 1 min rolig (fart 8km/t), 4 min hurtig(14km/t) 1 min rolig(8km/t), 3 min hurtig(15km/t) 1 min rolig(8km/t), 2 min hurtig(16 km/t), i min rolig (8km/t) 1 min hurtig(17 km/t) og til slutt roe ned med rolig jogg (9 km/t)  A screenshot of a phone  Description automatically generated | 9 km løp (Moderat tempo, løp med enn annen og hadde akuratt snakketempo, brukte 60 min på hele turen), pulsen var mellom 140-160bpm så var hvertfall rolig.  A screenshot of a phone  Description automatically generated A screenshot of a phone  Description automatically generated  PS: Det står at økta var 1:27 min men eg gløymde å stoppe tida og ein kan sjå at pulsen roar seg ned etter 1 time så har antatt at det omtrent var tida det tok. | 3 km løp |
| 37 | 6x400m intervaller | 8 km løp (Moderat tempo) | 5 km løp |
| 38 | 5x1000m intervaller | 10 km løp (Moderat tempo) | 3 km løp |
| 39 | 8x400m intervaller | 12 km løp (Moderat tempo) | 5 km løp |
| 40 | 4x800m intervaller | 8 km løp (Moderat tempo) | 3 km løp |
| 42 | Stigeintervall (Som uke 36, muligens høgare tempo) | 7 km løp (Moderat tempo) | Retest rundt Mosvannet. |