**Forslag til mengdetrening i Påska 2012**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dag** | **31.3 – 9.4 ca 15 – 16t** | **31.3 – 9.4 ca 20 -25t** |
| **Lørdag** | LT 2t i sone 1 | 3 \*10 min i sone 3 totalt 3t med opvarming og nedtrapping. |
| **Søndag** | LT 3t i sone 1 | LT 4-5t |
| **Mandag** | Fri | Rolig 2t |
| **Tirsdag** | Bakkeintervall 5-6 min \* 3 -5 ganger, pause ned bakken. Grøsle passer veldig fint. Start i sone 3 og øk opp mot maks over kulen.  Totalt: 2t | Bakkeintervall 5-6 min \* 5-6 ganger, pause ned bakken. Grøsle passer veldig fint. Start i sone 3 og øk opp mot maks over kulen.  Totalt: 2t |
| **Onsdag** | 1.30 t rolig | LT 3t |
| **Torsdag** | LT 2-3t med 3\*6 min sone 3 drag, 2 min pause i mellom. | 1.økt: Intervall 3\*10 min i sone 3, 2 min pause i mellom. Avslutt med 5 \*2 min i sone 4-5 opp mot maks.  Totalt: 2t  2.økt: 1t restitusjon |
| **Fredag** | LT2t i sone 1 | LT 3t i sone 1 |
| **Lørdag** | LT 2-3t sone1 | LT 4t med 30 min i sone 3 eller pes for de som har muligheten til det. |
| **Søndag** | LT 3-4t | LT 4-5t |
| **Mandag** | fri | LT 3t helst flatt terreng |
| **Sum** |  |  |

I denne perioden er det fortsatt viktig med mengde, men nå er det viktig å lukte litt på konkurranse puls og fart. Spesielt for de av dere som skal bli med på Vårtråkken, BånnGass og Bukken. For dere som ikke skal konkurrerer før senere, kan følge samme opplegg, men ikke kjør intervallene for harde.

Masse lykke til og god Påske.

Hilsen

Linda