



September

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 37	Ressurs	Mandag 9	Tirsdag 10	Onsdag 11	Torsdag 12	Fredag 13	Lørdag 14	Søndag 15
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann		Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00		10:30	
	Trenere		Knut K. Eirik Førde		Knut K. Eirik Førde		Knut K. Eirik Førde	



September

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 38	Ressurs	Mandag 16	Tirsdag 17	Onsdag 18	Torsdag 19	Fredag 20	Lørdag 21	Søndag 22
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann		Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00		10:30	
	Trenere		Knut K. Eirik Førde		Knut K. Eirik Førde		Knut K. Eirik Førde	



September

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 39	Ressurs	Mandag 23	Tirsdag 24	Onsdag 25	Torsdag 26	Fredag 27	Lørdag 28	Søndag 29
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann		Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00		10:30	
	Trenere		Knut K. Eirik Førde		Knut K. Eirik Førde		Knut K. Eirik Førde	



Oktober

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 40	Ressurs	Mandag 30	Tirsdag 1	Onsdag 2	Torsdag 3	Fredag 4	Lørdag 5	Søndag 6
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann		Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00		10:30	
	Trenere		Knut K. Eirik Førde		Knut K. Eirik Førde		Knut K. Eirik Førde	



Oktober

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 41	Ressurs	Mandag 7	Tirsdag 8	Onsdag 9	Torsdag 10	Fredag 11	Lørdag 12	Søndag 13
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann		Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00		10:30	
	Trenere		Knut K. Eirik Førde		Knut K. Eirik Førde		Knut K. Eirik Førde	



Oktober

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 42	Ressurs	Mandag 14	Tirsdag 15	Onsdag 16	Torsdag 17	Fredag 18	Lørdag 19	Søndag 20
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Styrke / Spenst 1) Styrke ben Fitness 1) Basistrening	Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann	Magnat	Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00	16:30	10:30	
	Trenere		Knut K. Eirik Førde		Knut K. Eirik Førde	Martin Lager Per Skancke	Knut K. Eirik Førde	



Oktober

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 43	Ressurs	Mandag 21	Tirsdag 22	Onsdag 23	Torsdag 24	Fredag 25	Lørdag 26	Søndag 27
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Styrke / Spenst 1) Styrke ben Fitness 1) Basistrening	Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann	Magnat	Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00	16:30	10:30	
	Trenere					Martin Lager Per Skancke		



Oktober

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 44	Ressurs	Mandag 28	Tirsdag 29	Onsdag 30	Torsdag 31	Fredag 1	Lørdag 2	Søndag 3
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Styrke / Spenst 1) Styrke ben Fitness 1) Basistrening	Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann	Magnat	Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00	16:30	10:30	
	Trenere					Martin Lager Per Skancke		



November

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 45	Ressurs	Mandag 4	Tirsdag 5	Onsdag 6	Torsdag 7	Fredag 8	Lørdag 9	Søndag 10
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Styrke / Spenst 1) Styrke ben Fitness 1) Basistrening	Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann	Magnat	Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00	16:30	10:30	
	Trenere					Martin Lager Per Skancke		



November

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 46	Ressurs	Mandag 11	Tirsdag 12	Onsdag 13	Torsdag 14	Fredag 15	Lørdag 16	Søndag 17
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Styrke / Spenst 1) Styrke ben Fitness 1) Basistrening	Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann	Magnat	Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00	16:30	10:30	
	Trenere					Martin Lager Per Skancke		



November

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 47	Ressurs	Mandag 18	Tirsdag 19	Onsdag 20	Torsdag 21	Fredag 22	Lørdag 23	Søndag 24
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Styrke / Spenst 1) Styrke ben Fitness 1) Basistrening	Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann	Magnat	Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00	16:30	10:30	
	Trenere					Martin Lager Per Skancke		



November

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 48	Ressurs	Mandag 25	Tirsdag 26	Onsdag 27	Torsdag 28	Fredag 29	Lørdag 30	Søndag 1
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Styrke / Spenst 1) Styrke ben Fitness 1) Basistrening	Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann	Magnat	Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00	16:30	10:30	
	Trenere					Martin Lager Per Skancke		



Desember

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 49	Ressurs	Mandag 2	Tirsdag 3	Onsdag 4	Torsdag 5	Fredag 6	Lørdag 7	Søndag 8
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Styrke / Spenst 1) Styrke ben Fitness 1) Basistrening	Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann	Magnat	Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00	16:30	10:30	
	Trenere					Martin Lager Per Skancke		



Desember

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 50	Ressurs	Mandag 9	Tirsdag 10	Onsdag 11	Torsdag 12	Fredag 13	Lørdag 14	Søndag 15
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Styrke / Spenst 1) Styrke ben Fitness 1) Basistrening	Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann	Magnat	Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00	16:30	10:30	
	Trenere					Martin Lager Per Skancke		



Desember

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 51	Ressurs	Mandag 16	Tirsdag 17	Onsdag 18	Torsdag 19	Fredag 20	Lørdag 21	Søndag 22
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Styrke / Spenst 1) Styrke ben Fitness 1) Basistrening	Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann	Magnat	Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00	16:30	10:30	
	Trenere					Martin Lager Per Skancke		



Desember

Uke og -økt plan Tjalve mellom og lang 2019 /2020

UKE 52	Ressurs	Mandag 23	Tirsdag 24	Onsdag 25	Torsdag 26	Fredag 27	Lørdag 28	Søndag 29
	Økt plan		Aerobe løp 1) Intervaller		Aerobe løp 1) Intervaller	Styrke / Spenst 1) Styrke ben Fitness 1) Basistrening	Aerobe løp 1) Intervaller	Aerob 1) Langtur
	Sted		Sognsvann		Sognsvann	Magnat	Voldsløkka	
	Tid		18:00		18:00	16:30	10:30	
	Trenere					Martin Lager Per Skancke		