



Program Team Ecotrail Oslo 2015

1. desember kl. 18.00-20.00 - Kick off – Idrettens Hus på Ullevål Stadion (*oppmøte hovedinngangen*)

- Informasjon om opplegget og bli bedre kjent med hverandre
- Utdeling av utstyr
- Felles rolig løpetur på ca. 1 time (deler i grupper ved behov)

15. desember kl. 19.00-20.30 – Frognerparken (oppmøte ved Sinnataggen)

- Oppvarming med teknikk tips/instruksjon
- Intervalltrening 3-5 minutters drag
- Nedjogg

15. januar kl. 18.00-20.00– Idrettens Hus, Ullevål stadion

- Motivasjonsforedrag med treningstips etc.
- Løpetrening med spenst og hurtighet

5. februar kl. 19-20.30 – Trening inne på Bislett Stadion (tartandekke – runde på ca. 550 meter.)

- Oppvarming
- Terskelintervall – lange drag 6-8 minutter
- Nedjogg

5. mars kl. 19-20.30 – Frognerparken ved Sinnataggen

- Oppvarming
- Distansetrening 30-45 minutter sammenhengende jobbing på høy intensitet
- Nedjogg

12. april kl. 9 (NB! Søndag) – Vi løper deler av Ecotrail løypen (oppmøtested kommer senere)

- Langtur. (Gruppe 1: 2 timer, gruppe 2: 3-4 timer) Husk drikke mat og drikke.

23. april kl. 19-20.30 – Sognsvann ved bommen

- Oppvarming
- Intervaller i kupert terreng
- Nedjogg

11. mai kl. 19-20.30 – Frognerparken ved Sinnataggen

- Tips om siste forberedelser til løpet
- Fartsintervall
- Nedjogg

23. mai RACE DAY!!! *(Vi avslutter med Afterrun for Team Ecotrail)*

Samarbeidspartnere:

