

Oversikt Kondistreninga Elverum - 2019

Uke	Tirsdag					Torsdag					Søndag					Sum
	Dato	Sted	Innhold	Ansvarlig	Antall	Dato	Sted	Innhold	Ansvarlig	Antall	Dato	Sted	Innhold	Ansvarlig	Antall	
34						22.8.	Terningen	8x3min	Rolf	4	25.8.	Stavåsen	2 t langtur	Rolf	4	8
35						29.8.	Terningen	2x(3+2+1+1+2+3min)	Marit	9	1.9.	Stavåsen	2 t langtur	Rolf	8	17
36						5.9.	Terningen	2x(10x1min)	Marit	13	8.9.	Stavåsen	2 t langtur	Rolf	10	23
37						12.9.	Terningen	2x(12x45/15sek)+styrke	Marit	16	15.9.	Stavåsen	1,5 t langtur	Reidun	9	25
38						19.9.	Terningen	6x4min	Rolf	13	22.9.	Stavåsen	2 t langtur	Rolf	3	16
39						26.9.	Vindheia	1+2+3+4+4+3+2+1min	Rolf	11	29.9.	Svartholtet	2 t langtur	Reidun	6	17
40						3.10.	Terningen	2+4+6+6+4+2min	Marit	12	6.10.	Stavåsen	2 t langtur	Reidun	11	23
41						10.10.	Terningen	6x4min	Marit	17	13.10.	Stavåsen	2 t langtur	Rolf	11	28
42	15.10.	Restvold	1t fartslek	Ida Kristine	4	17.10.	Terningen	20x1min	Marit	22	20.10.	Stavåsen	2t langtur	Rolf	9	35
43	22.10.	Restvold	4x4min	Ida Kristine	2	24.10.	Terningen	4x6min	Rolf	16	27.10.	Stavåsen	1,75 t langtur	Reidun	9	27
44	29.10.	Restvold	1t fartslek	Ida Kristine	4	31.10.	Terningen	2x(10x1min)	Rolf	12	3.11.	Stavåsen	2,5 t langtur	Rolf	14	30
45	5.11.	Avlyst		Ida Kristine		7.11.	Terningen	6x4min	Rolf	12	10.11.	Stavåsen	2 t langtur	Reidun	5	17
46	12.11.	Avlyst		Ida Kristine		14.11.	Restvold	2x(12x45/15sek)	Rolf	8	17.11.	Avlyst		Lene		8
47	19.11.	Avlyst		Ida Kristine		21.11.	Restvold	1+2+3+4+5+4+3+2+1min	Rolf	4	24.11.	Restvold	Halvmaraton	Rolf	35	39
48	26.11.	Restvold	1t+styrke	Ida Kristine	1	28.11.	Restvold	2x(5x3min)	Rolf	3	1.12.	Vinterpause				4
49	3.12.	Avlyst				5.12.	Restvold	6x4min	Rolf	6	8.12.	Vinterpause				6
50	10.12.	Avlyst				12.12.	Hernes	2x(3+2+1+1+2+3min)	Rolf	7	15.12.	Vinterpause				7
51	17.12.	Avlyst				19.12.	Restvold	1t	Rolf	2	22.12.	Vinterpause				2
52																
Snitt:					2,8					10,4					10,3	18,4