

INT = intervall **P** = Pause**I** = intensitet: basert på Olympiatoppen sin intensitetsskala 1-5 <https://olt-skala.nif.no/>**OKTOBER**

	Økt 1	Økt 2	Økt 3	Økt 4
Uke 40	INT: 4-6x6 min P2min Intensitet: I4 Løp i motbakke med staver	Rolig langtur - 2 - 2,5 t Intensitet: I1/I2 Valgfri aktivitetsform	Styrketrening	INT rulleski eller SkiErg 3-4x15 min P:1-2 min Intensitet: I3/I4
Uke 41	INT: 8-12x4 min P1 min Intensitet I3-I5 Løp/rulleski/skierg	Styrketrening	Distanse på rulleski 40-60 min dragtid Gjerne i rulleskiløype eller motbakke	Rolig langtur - 2,5 t Intensitet: I1-I2
Uke 42	INT: 8-10x1000 m Intensitet: I4 SkiErg 5-10 i motstand	Styrketrening	INT 3-4x15 min P:1-2 min Intensitet: I3/I4 rulleski eller SkiErg	Rolig langtur eller kombiøkt Gjerne opp mot 3 timer
Uke 43	INT: 4-6x6 min P2min Intensitet: I4 Løp i motbakke med staver	Kort/lang langtur med varierende intensitet La terrenget og dagsformen styre 45-90 min	Styrketrening	INT: 45/15x10x3-5 serier I3-I4 Rulleski

NOVEMBER

	Økt 1	Økt 2	Økt 3	Økt 4
Uke 44	INT: 4-6x6 min P2min Intensitet: I4 Løp i motbakke med staver	Langtur rulleski 3 t Intensitet: I1/I2	Styrketrening	INT: 3-5x10 min eller 45/15x10x3-5 serier. P1-2 min I3-I4 Rulleski eller løp
Uke 45	INT: 8-12x4 min P1 min Intensitet I3-I5	Styrketrening	Distanse på rulleski 40-60 min dragtid	Langtur 2-4 t Intensitet: I1-I2

	Løp/rulleski/skierg		RSløype/motbakke/skierg	
Uke 46	INT: 4x15 min Intensitet: I3 SkiErg 1-3-5-7 i motstand	Styrketrening	INT: 8-10x1000 m Intensitet: I4 SkiErg 5-10 i motstand	Langtur/kombiøkt Valgfri lengde, se an vær og føre
Uke 47	INT: 10-15x3 min P1 min Intensitet: I3/I5 Løp i motbakke	Langtur/kombiøkt Valgfri lengde, se an vær og føre	Styrketrening	INT: 3-5x10 min eller 45/15x10x3-5 serier. P1-2 min I3-I4 Valgfri aktivitet.