



Motbakkeintervall er god trening.

Sist tirsdag starta ski- og friidrettsgruppa eit nytt treningstilbod. Då hadde dei intervall trening på flat veg med godt oppmøte. I kveld var det klart for ei ny økt, og det møtte opp endå fleire for delta i aktiviteten. Også denne gongen var det intervall, men no var det i motbakke, men med tilpassa intensitet til kvar einskild



- Dette er jo bra. Sist var det bra frammøte, og i dag er vi dobbelt så mange, sa ein positiv Stig Berge Soldal. Sjølv om dette var eit grovt overslag, var det i alle fall ei positiv utvikling og ein del fleire enn sist. I tillegg visste dei om fleire som ville koma neste gong. Det var også flott spreing i alder frå 5. klasse og til dei godt vaksne. Det var altså motbakkeintervallar som stod på programmet, eller pyramideintervallar vart det visst sagt. Nokre tok opvarmingsrunde rundt Neset og opp til Øvre Halsane medan andre fekk velja kortaste vegen dit. Derfrå starta klatringa og då var det intervallar med jogging eller rask gange. Eg trur det var i eit minutt. I pausen mellom intensøktene kunne ein roa ned, og det som kom lengst oppover jogga tilbake slik at gjengen vart samla mellom kvart drag. Dermed vart det sosiale og felleskjensla teken godt vare på.

I det fantastiske veret fekk deltakarane også ein nydeleg kveldstur på kjøpet. Nok ein gong vert eg imponert over tilboda i skigruppa, og av måten dei tilpassar treninga til kvar einskild på. Dessutan verkar det som dei alltid har ein solid dose godt humør med på treningsturen, og då skal det gå så mykje lettare.

Neste tirsdag er det klart for ei ny økt. Kva som ventar dei då, veit eg ikkje, men kjekt har dei det i alle fall!









Ja, slik vert ein sprekkare!

Tekst og nett: Thor Inge Døssland  
Foto: Bjarte Døssland/Haldis Åkra.