

TRAINING DIARY

DATE	TRAVEL	INJURY	SIC	DESCRIPCIÓ	sport	TIME	DNV	DIST	INT	Time	Feeling T	Surface	
V 22 d'abr.22				suau	c	1	400	10	Z1 Activ			t	
S 23 d'abr.22				Nesaksla x 3 (dormir 2h la nit anterior)	c	2,25	1800	12	Z2 Aerc			t	
D 24 d'abr.22				Bici altitud 5000m /75% satO2	b	1	500		Z1 Activ			r	
L 25 d'abr.22				Nesaksla + pla golf + Nesaksla 30"-30" amnea	c	3	1600	25	Z3 Tem	0,2		t	
M 26 d'abr.22				Nesaksla + tempo pla + 1/2 nesaksla treadmill suau	c	1,75	1200	23	Z3 Tem	0,3		t	
X 27 d'abr.22				Innfjorden steady 20' amneas 30"-30"	c	3	1100	30	Z2 Aerc			t	
J 28 d'abr.22				steady innfjorden bici altitud 5000m 75%SatO2	c	2	700	20	Z1 Activ			t	
V 29 d'abr.22				Innfjorden steady treadmill suau	c	2	650	14	Z1 Activ			t	
S 30 d'abr.22				Nesaksla full (21') TEST treadmill suau	c	2,9	2200	20	Z4 Thre	0,4		t	
D 01 de maig22				Torvika steady treadmill suau	c	3	1500	30	Z2 Aerc			t	
L 02 de maig22				suau cansat suau	c	1	300	10	Z1 Activ			t	
M 03 de maig22				Nesaksla suau + Ramp x2 15' + pla 10km 3:15-3:30 + Ramp 16'	c	3,25	2200	29	Z3 Tem		4	t	
X 04 de maig22				Innfjorden cansat suau	c	2	800	15	Z1 Activ		2	t	
J 05 de maig22				Innfjorden trails: 30km Z2 fins a estar cansat, després 19km ràpid tant pujant com baixant. gels 2-3-4h. No aigua	c	5	2550	49	Z3 Tem	1	4	t	
V 06 de maig22				suau cansat	c	1	400	10	Z1 Activ		2	t	
S 07 de maig22				Galdhoppigen molt vent Galdhoppigen fast	em	2	1500		Z2 Aerc		3	tr	
D 08 de maig22				Lom suau cadencia	c	2,2	1100	20	Z2 Aerc		2	t	
L 09 de maig22				base Lom	c	1,5	300	20	Z2 Aerc		3	r	
M 10 de maig22				Nesaksla cansat + Firing 60' (1'-2' recup. amnea 20" durant firing els ultims 30')	c	2,25	1200	26	Z2 Aerc	0,2	3	t	
X 11 de maig22				Nesaksla x 2 + 15km pla + Nesaksla comes molt pesades, cardio no	c	2,4	2100	30	Z3 Tem		2	t	
J 12 de maig22				bici cadencia fring 30" x 30' comes pesades	b	0,7	200		Z1 Activ			t	
V 13 de maig22				suau 10x400 65-70' comes pesades	c	1,25	200	19	Z4 Thre	0,2	2	r	
S 14 de maig22				Casa-Innfjorden suau cansat bici cadencia	c	2	900	20	Z1 Activ		2	t	
D 15 de maig22				20k Z2 + 20km race pace amb Jon + 10km easy	b	0,5	2000	50	Z3 Tem	1,5	5	t	
L 16 de maig22				Easy + warm clothes. Agulletes	c	1,5	300	15	Z1 Activ		2	t	
M 17 de maig22				Nesaksla suau + Nesaksla fort 21' + 5k golf pla tempo 16' + nesaksla 24' + 5km pla 17'. Comes agulletes al principi, bé al final de la sessió	c	3,5	2200	30	Z3 Tem	1	4	t	
X 18 de maig22				Vengetind East ridge amb David Suau Innfjorden	em	3,5	1500		Z1 Activ		3	m	
J 19 de maig22				Neuromuscular skipping + amnea + sprint 30" + rodatge suau	c	2,75	900	26	Z5 VM	0,25	3	t	
V 20 de maig22			gastro	Innfjorden Suau amb calor	c	2	500	20	Z2 Aerc		2	t	
S 21 de maig22			gastro	Nesaksla 20'40 + Andalsnesløpet tempo 16'	c	1,7	900	17	Z4 Thre	0,5	4	t	
D 22 de maig22				Suau Mandalen	c	2,25	1000	24	Z1 Activ			t	
L 23 de maig22				suau	c	0,8	150	11	Z1 Activ		3	t	
M 24 de maig22				suau	c	1,2	450	13	Z1 Activ		3	t	
X 25 de maig22				Gridset, Svartevatnet steady	c	2,5	1500	24	Z2 Aerc		3	t	
J 26 de maig22			viatge										
V 27 de maig22				Amb Dakota, Thibaut i Remi	c	1,1	680	13,5	Z2 Aerc		3	t	
S 28 de maig22				suau amb Dakota i Sito	c	0,7	150	8,5	Z1 Activ		3	r	
D 29 de maig22				Zegama Aizkori	c	0,5	150	5	Z1 Activ			r	
L 30 de maig22				Shooting	c	0,5	150	5	Z1 Activ		3	t	
M 31 de maig22			viatge										
X 01 de juny22				Suau Innfjorden	c	2	900	21	Z1 Activ			t	
J 02 de juny22				bici alçada innfjorden cansat	b	0,8	400		Z1 Activ		2	t	
V 03 de juny22				Nesaksla Casa	c	1	700	5,5	Z2 Aerc		2	t	
S 04 de juny22				Klauva cansat casa suau	c	2,5	1500	25	Z1 Activ		1	t	
D 05 de juny22				Innfjorden-Gridset Nesaksla amb Emelie	c	1	200	10	Z1 Activ		2	t	
L 06 de juny22				Blastolen, Trollstolen	c	3	1700	25	Z2 Aerc		3	t	
M 07 de juny22				Mandalen Klauva... suau	c	0,8	250	8	Z1 Activ		3	t	
X 08 de juny22				Andalsnes-Trollstigen + Bispen amb Matt + baixada carretera ràpid	c	0,75	250	8	Z1 Activ		3	t	
J 09 de juny22				Suau innfjorden bike indoor steady	c	2	600	21	Z1 Activ		2	t	
V 10 de juny22				Nesaksla - Romsdalseggen cansat, comes encara cansades suau casa	b	1	1000		Z2 Aerc		3	t	
S 11 de juny22				warm up long Geiragner race	c	0,8	300	10	Z1 Activ		3	r	
D 12 de juny22				Suau cansat	c	1,5	1500	21	Z4 Thre	1,3	4	r	
L 13 de juny22				Nesaksla x 3 28'-27'-26'	c	3	1100	30	Z1 Activ		2	t	
M 14 de juny22				Gridset + pla suau	c	2,25	2100	14	Z2 Aerc		3	t	
X 15 de juny22				Mandalen stadium cansat	c	1	300	10	Z1 Activ		2	t	
J 16 de juny22				Nesaksla + pla suau	c	2,5	800	25	Z2 Aerc		2	t	
V 17 de juny22				Store Trollind N ridge - cresta - Trollstigen	c	0,8	350	9	Z1 Activ		2	t	
S 18 de juny22			encospat	treadmill suau - encospat	c	5,75	2500	35	Z2 Aerc		3	m	
D 19 de juny22			encospat	loop mandalen - innfjorden cansat però millor suau	c	0,8	11	7	Z1 Activ		2	t	
L 20 de juny22			encospat	Andalsnes-Romsdalseggen-Romsdalshorn x 2	c	3,25	1400	32	Z2 Aerc		2	t	
M 21 de juny22				Innfjorden pla, molta pluja i vent alçada	c	0,5	150	6	Z1 Activ		3	t	
X 22 de juny22				innfjorden cansat	b	2	600	21	Z2 Aerc		2	t	
J 23 de juny22				Mandalen-Vagstrand + cimet trail bici alçada 6500 /80%satO2	c	3	800	34	Z2 Aerc		2	r	
V 24 de juny22				Gridset + pistes bici alçada 6500 / 80% SatO2	b	1	3	1300	30	Z2 Aerc		3	t
S 25 de juny22				Warm up + Isfjorden skyrace alçada repos	c	3	2000	27	Z3 Tem	2	3	t	
D 26 de juny22				warm up + Mefjellet opp 44'50" + down suau	c	1,5	1300	20	Z4 Thre	0,5	3	t	
L 27 de juny22				suau Andalsnes bici alçada	c	0,8	170	11	Z1 Activ		3	r	
M 28 de juny22				suau treadmill cansat bici alçada	c	1,25	250	15	Z1 Activ		3	t	
X 29 de juny22				Nesaksla 22, 26, pla, Norafjellet, Rampesteken bici alçada	b	0,5	15		Z1 Activ		2	h	
J 30 de juny22				Store Trollind nord ridge (1h47') loop 3h10' Shooting Sebastian Vestnes	c	4,25	2600	37	Z4 Thre	0,3	3	t	
V 01 de jul.22			encospat	Suau cansat bici refugi amb carro nenes	c	3,2	2000	14	Z3 Tem	1	3	t	
S 02 de jul.22			viatge	encospat Suau cansat	c	1,25	200	14	Z1 Activ		2	t	
D 03 de jul.22			encospat	cansat del viatge mandalen cansat bici alçada	b	0,5	100		Z1 Activ		3	t	
L 04 de jul.22			encospat	Nesaksla 23' + rodatge suau, be pero no power al apretar	c	2	500	20	Z1 Activ		2	t	
M 05 de jul.22			encospat	sota pluja	c	1	800	11	Z3 Tem	0,3	3	t	
X 06 de jul.22			encospat	Suau cansat diarrea	c	4	1400	40	Z2 Aerc			t	
J 07 de jul.22			encospat	suau pluja suau + bici	c	2	600	18	Z1 Activ		2	t	
V 08 de jul.22			encospat	Andalsnes golf sense força	b	0,5	100		Z1 Activ		2	t	
S 09 de jul.22			encospat		c	1,25	200	14	Z1 Activ		1	t	
D 10 de jul.22			encospat	suau millor, despres dia sense energia	c	1	300	11	Z1 Activ		3	t	
L 11 de jul.22				Nesaksla-Romsdalseggen-Blanebba-Vengetind Traverse-Andalsnes, millor, energia	c	6	3100	36	Z2 Aerc		3	m	
M 12 de jul.22			viatge										
X 13 de jul.22				suau	c	0,5	100	6	Z1 Activ		3	t	
J 14 de jul.22				suau	c	0,5	100	5	Z1 Activ		3	t	
V 15 de jul.22				Hardrock 100	c	21,6	10000	162	Z2 Aerc		4	t	
S 16 de jul.22													
D 17 de jul.22			viatge										
L 18 de jul.22				amb Tommy Caldwell shooting	c	2	500	5	Z1 Activ			m	
M 19 de jul.22				Flatrons 2 (freeway) i 1er	c	1,5	700	6	Z2 Aerc			m	
X 20 de jul.22			viatge										
J 21 de jul.22				bici amb les nenes al carro hometrainer	b	0,5	150		Z1 Activ		3	t	
V 22 de jul.22				Suau	b	0,5	100		Z1 Activ		3	t	
S 23 de jul.22				Suau	c	1	400	10	Z1 Activ		3	t	
D 24 de jul.22				Amb Emelie Skarven and Klauva loop	c	2	1000	23	Z1 Activ		2	t	
L 25 de jul.22				Volta Mandalen, bones comes, sense energia suau	c	3,5	1900	25	Z2 Aerc		3	t	
M 26 de jul.22				Skarven pista amb Emelie shooting Bispvatnet	c	1,7	550	20	Z2 Aerc		3	t	
X 27 de jul.22				mandalen pistes shooting litfjellet	c	1,5	700	15	Z2 Aerc		3	t	
J 28 de jul.22				Pistes Mandalen Store Trollind N ridge	c	2	500	26	Z2 Aerc		3	t	
V 29 de jul.22				Vagstrand i Svartevatnet amb Emelie suau	c	3	2000	14	Z3 Tem	1	3	m	
S 30 de jul.22				Romsdalshorn amb Colin (40' up) Kvjaldalen suau	c	2	800	13	Z1 Activ		2	t	
D 31 de jul.22				Nesaksla x 2 - 25'-22' + pla puls no puja hometrainer cadencia +100	b	1	500		Z1 Activ		2	t	
L 01 d'ag.22				Suau cansat Shooting Kjøsen	c	1,5	300	15	Z1 Activ		2	t	
M 02 d'ag.22				Skarven roads steady hometrainer cadencia +100	c	1,25	1000	10	Z1 Activ		2	t	
X 03 d'ag.22				suau comes pesades	b	0,5	300		Z2 Aerc		3	t	
J 04 d'ag.22				amb emelie + 5 sprints 30" suau	c	1,4	600		Z1 Activ		3	t	
V 05 d'ag.22				Nesaksla 20'45" + 2x500m, 4x200m + Nesaksla 24' + 4x 100m	c	1	400	10	Z1 Activ		2	t	
S 06 d'ag.22				Skarven uphill tempo Stranda race, avituallaments i seguir Emelie	c	1,25	650	13,5	Z4 Thre	0,4	4	t	
D 07 d'ag.22				Bostolen amb Greg	c	3	1600	23	Z2 Aerc		3	t	
L 08 d'ag.22				suau mandalen amb emelie suau	b	1,2	550		Z2 Aerc		3	t	
M 09 d'ag.22				Nesaksla full 20'1									