



Gratulerer med OL gull Øystein.
Jeg har syndet!

Til gangs...

Av [Øystein Pettersen](#)
Oppdatert: 16.04.2009

Idag har jeg og Tor Arne vært i Kristiansund. Her har vi vært i regi av toppidrettsuka i Aure som vil bli arrangert i august i år! Vi har holdt foredrag for samarbeidspartnere og annet næringliv i Kristiansund.

Artig og utfordrene for meg og TA!

Men, ang syndinga... Jeg er av den typen langrennsløper som liker å ta helt fri i april. Og ihvertfall ikke gjøre mye spesifikk trening. Et showrenn i ny og ne er bare artig, men spesifikk langrennstrening holder jeg meg langt unna. Men idag har jeg brutt med mine egne prinsipper, og syndet. Til gangs.

For etter foredragsrunden har vi nå ikveld hatt treningsøkt på treningssenteret i Kristiansund (som forøvrig er det beste treningssenteret jeg noen gang har sett) sammen med mosjonister! Det dukka opp over 60 stk, så vi måtte dele gruppa i 3, og ha 3 stasjoner som deltakerne var innom. Jeg hadde ansvar for intervall løp på tredemølle. (Senteret hadde eget tredemøllerom, med 20 møller!!)

Så idag har jeg løpt 2min,3min,4min,3min og 2min intervall på stigningsprosent mellom 6 og 10. Med tre puljer. Hvis ikke det er en spesifikk langrennsøkt så veit ikke jeg.

Håper jeg slipper synde mer i april.

Når det er sagt er jeg imponert over alle som var med oss på økt idag!

Pølsepetter.
www.sprintgutta.no