



TRENINGSPROGRAM SPRINT MARS 2011

Tempotreninga de to første ukene er i stor grad tilpasset deltakere i ungdoms - NM i Trondheim 11. - 13.03 og EM veteran innendørs i Gent i Belgia 16. - 20.03.

Ti 01.03: 6 x 60m stigningsløp. NB: Ta hensyn til skader!

To 03.03: 3 x 200m tempotrening. Pause: 12 - 15 min.

De som har skader/andre: 6 x 200m i 75%-fart.

Lø 05.03: Kort intervalltrening. 12 x 200m. Pause: 40 sek.

Styrketrening på Fosna Frisk.

Ti 08.03: 4 x 120m sprint. 60m - snu - 60m. Pause: 6 min.

To 10.03: Tempotrening: 250m - 200m - 150m. Pause: 15 min.

Andre: Som to 03.03.

Lø 12.03: Intervalltrening: 6 x 150m - 4 min. pause - 6 x 150m.

Pause mellom hvert drag: Jogg 50m eller 30 sek.

Styrketrening på Fosna Frisk.

Ti 15.03: 4 x 40m akselerasjon fra blokk. 4 x 40m løpshopp.

To 17.03: 6 x 60m stigningsløp med vekt på teknikk.

Lø 19.03: 6 x 250m bakkeløp i Folkeparken. Pause: 5 min.

Styrketrening på Fosna Frisk.

Ti 22.03: Start/akselerasjon: 6 x 30m. Pause: 5 min.

To 24.03: Intervalltrening i rundløypa i Folkeparken. 2 runder -

6 drag fra 200m - 400m. Pause: 2 min.

Lø 26.03: Tempotrening: 3 x 300m på Atlanten. Pause. 10 min.

Styrketrening på Fosna Frisk.

Ti 29.03: Sprint: 6 x 60m med start fra blokk. Pause: 5 min.

Gledesrunden 3 med start fra Atlanten.

To 31.03: Treningssamling til Holmenkollstafetten. Stafett i rundløypa i Folkeparken.

Lø 02.04: Bakkeløp som 19.03.

Styrketrening på Fosna Frisk.