

## **TRENINGSPROGRAM I SPRINT FOR SESONGEN 2011 (15- OKT. - NOVEMBER - DESEMBER 2010)**

Treningstider tirsdag og torsdag i Nordvesthallen:

Kl. 18.00 - 19.00

Treningstid, lørdag på Fosna Frisk: kl.13.00 - 15.00

Ute kl. 13 - 14. Inne kl.14 - 15.

### **Uke 1 Normal uke**

Ti: Stigningsløp. 6 - 8 x 60m. Maks. fart siste 20 m.

Vektlegging av teknikk med høyt kneløft og haka fram.

Pause: 5 min.

To: Sprintpyramide: 30m - 60m - 90m - 60m - 30m.

Pause: 5 min.

Lø: Kort intervalltrening: 15 x 150m på Atlanten eller i

Folkeparken. Pause: 30 - 40 sek.

Inne: Styrketrening

### **Uke 2 Hard uke**

Ti: 6 x 80m. 60m - snu - 20m. Tempo: 90 – 95 % av maks.

Tenk teknikk! Pause: 6 min.

To: Langsprint. 2 x 60m - snu med 20 sek. pause - 60m.

Tempo: 90% av maks. Vektlegg å "flyte" mest mulig avslappet. Pause: 6 - 8 min. Horisontal spenst.

Lø: Bakkeløp. 6 x 300m i Folkeparken. Pause: Jogg rolig tilbake. Tempo: Du skal så vidt "smake" melkesyre.

Inne: Styrketrening

### **Uke 3 Lett uke**

Ti: 5 x 40m i maks tempo. Startblokk fra midt i nov.

Pause: 4 - 5 min.

Horisontal spenst

To: Stigningsløp. 6 x 100m med start fra kortlinja. Maks tempo siste 20 m.

Lø: Fartsleik 5 runder i 800m-løypa i Folkeparken. 2 drag på ca. 150m for hver runde. 2 min. pause mellom hver runde.

Inne: Styrketrening