

TRENINGSPROGRAM I SPRINT FOR SOMMEREN 2011.

JUNI

02.06: Tempotrening. 4 x 150m med 10 min. pause.

04.06: Sprint: 5 x 100m fra blokk. Pause: 8 min.

07.06: Intervalltrening. 12 x 150m. Pause. Jogg 50m.

09.06: Start- og akselerasjonstrening fra blokk. 6 x 40m. Pause.: 5min.

11.06: Tempotrening. 3 x 250m. Pause: 15 min.

14.06: Rolig sprint. 5 x 100m stigningsløp med start midt i sving.

16.06: Intervalltrening. 6 x 150m -4 min. pause - 6 x 150m.

18.06: Tempotrening. 4 x 150m. Pause: 12min.

21.06: 6 x 100m stigningsløp i sving. Pause: 6 min.

23.06: Starttrening. 5 x 60m fra blokk. Pause: 6 min.

25.06: Intervalltrening. 10 x 200m. Pause: Jogg 100m.

23-26.06: Veidekkelekene Lillehammer

28.06: Rolig jogg i Folkeparken. 5 km.

30.06: Intervalltrening. 15 x 150m. Pause: Jogg 50m

JULI

3 ukers ressursperiode

02.07: Rolig løping i Folkeparken/Kringsjø eller Freikolltur.

05.07: Stigningsløp. 5 x 150m. Pause: 5 min.

07.06: Bakkeløp i Folkeparken. 8 x 150m. Pause: 3 min.

09.07: Fartsleik. 5 km rolig løping med 5 innlagte drag på 150m.

12.07: Sprint: 6 x 60m. Jogg fram til start. Pause: 6 min.

14.07: Intervalltrening. 12 x 150m. Pause. Jogg 50m.

16.07: Stigningsløp. 6 x 100m med start midt i sving.

19.07: Bakkeløp som 07.06.

21.07: Intervalltrening. 10 x 200m. Pause: Jogg 100m eller 45 sek.

23.07: Freikolltur

Oppbygging mot høstsesongen

26.07: Starttrening fra blokk. 6 x 60m. Pause. 6 min.

28.07: Tempointervalltrening. 4 x 300m. Pause: 5 min. Ikke maksfart.

30.07: Intervalltrening. 6 x 150m - 4 min. pause - 6 x 150m

AUGUST

02.08: Start- og akselerasjon fra blokk: 6 x 40m. Pause. 5 min.

04.08: Tempotrening. 3 x 200m. Pause: 12 min.

06.08: Sprint. 3 x 80m og 2 x 120m. Pause. 6 min.

09.08: Akselerasjon. 6 x 40m fra blokk.

11.08: Stigningsløp fra midt i sving. 5 x 100m.

12.08: Gateløp i Toppidrettsveka

13.08: Intervalltrening. 12 x 150m. Pause. Jogg 50m.

16.08: Rolig løping i Folkeparken. Til Skorpa og tilbake.

18.08: Sprint. 5 x 80m. Pause: 6 min.

20.08: Intervalltrening som 13.08

23.08: Fartsleik i Folkeparken. 5km med 5 innlagte drag på 100m.

25.08: Sprint. 5 x 100m. Pause: 6 min.

26.-28.08: NM veteraner Drammen

27.08: Intervalltrening. 8 x 300m. Pause: 60 sek.

30.08: Starttrening fra blokk. 6 x 60m



ERROR: undefined
OFFENDING COMMAND:

STACK: