



# SPRINTTRENING 2014

## MÅNEDENE APRIL-MAI



### Treningstider:

**Tirsdag kl. 19.30 - 20.30 i Nordvesthallen**

**Torsdag kl. 19.30 - 20.30 i Nordvesthallen**

**Lørdag kl. 13.00 - 15.00 på Fosna Frisk**

**Kl. 13.00: Løpstrening ute. Kl. 14.00: Styrketrening inne**

Ti 01.04 : Intervalltrening. 8 x en runde i hallen. Pause: 45 sek.

To 03.04: Pyramidesprint (40m-60m-80m-100m-80m-60m) Pause: 5 min.

Lø 05.04: Bakkeløp i Folkeparken. 4 x 250m. Pause: 6 min. Inne: Styrketrening

Ti 08.04 : Intervalltrening i hallen. 12 x 150m. Pause: 30-40 sek.

Gledesrunden 2 fra Atlanten. Bør brukes som oppvarming til innetreninga.

To 10.04: Sprint/tempotrening. 5 x 120m. 60m-snu-60m. Pause: 6 min.

Lø 12.04: Kort intervalltrening på Atlanten. 8 x 300m. Pause: Jogg 100m. Inne: Styrketrening

Ti 15.04 : Som ti 01.04

### Påske. Egentrening. Forslag:

To 17.04: Bakkeløp. 4 x 250m. Skal ha noe melkesyre etter hvert drag. Pause: 8 min.

Lø 19.04: Sprint. 5 x 60m + 1 x 300m tempotrening. Pause: 5 min.

### Nye treningstider:

**Tirsdag kl. 18.00 - 19.30 fra Atlanten**

**Torsdag kl. 18.00 - 19.30 fra Atlanten**

**Lørdag kl. 13.00 - 15.00 på Fosna Frisk**

**Kl. 13.00: Løpstrening ute. Kl. 14.00: Styrketrening inne.**

Ti 22.04: Stigningsløp på Atlanten. 8 x 100m med maksfart siste 20m. Pause: 5 min.

Ev. testløp for de korteste etappene i Holmenkollstafetten. Samling i lokalet kl. 20.00.

To 24.04: Vi trener i etappen i Nordmørsstafetten gjennom museumsområdet. 4 x 400m. Pause: 8

Tempo: 85% av maksfart.

Lø 26.04: Intervalltrening i Folkeparken. 12 x 150m. Pause: 30-40 sek. Inne: Styrketrening

Ti 29.04: Nordmørsstafetten

To 01.05: Egentrening. Forslag: 2 x egen etappelengde i Holmenkollstafetten. Pause: 15 min.

Andre: Pyramidesprint som 03.04.

Lø 03.05: Tempotrening. 3 x 300m. Tempo: Maks +3 sek. Pause: 12 min. Inne: Styrketrening.

Ti 06.05: Intervalltrening i Folkeparken. 12 x 200m. Pause: 45 sek.

To 08.05: Treningsfri eller rolig jogg i Folkeparken for løpere til Holmenkollstafetten.

Andre: Sprint fra blokk: 6 x 60m. Pause: 5 min. 2 siste drag i piggsko.

Lø 10.05: Holmenkollstafetten.

Andre: Tempotrening. 5 x 150m. Puse: 8 min. Inne: Styrketrening.

Ti 13.05: Kort intervalltrening. 6 x 150m-pause 4 min.-6 x 150m. Pause: Jogg 50m.

To 15.05: Start/akselerasjon fra blokk. 6 x 40m. 2 siste drag i piggsko. Pause: 5 min.

**Lø 17.05: Vi stiller alle i 17. mai-toget under Norodds nye fane. Laget er 85 år i år, og vi må markere oss.**

Sø 18.05: Egentrening. Rolig jogg i Folkeparken.

Ti 20.05: Tempotrening. 3 x 200m. Pause: 15 min. Gledesrunde 3 brukes som oppvarming.

To 22.05: Stigningsløp. 6 x 100m med start midt i sving. Maksfart siste 20m. Pause: 5 min.

Lø 24.05: Kort intervalltrening i Folkeparken. 10 x 200m. Pause: 45 sek. Inne: Styrketrening

24.-25.05: Dimnalekene i Ulsteinvik. Fylkets største stevne for gutter og jenter.

Ti 27.05: Tempotrening 5 x 150m. Pause: 8 min.

To 29.05: Start/akselerasjon. 3 x 40m + 3 x 60m. 3 siste drag i piggsko.

Lø 31.05: Fartsleik i Folkeparken. 4-5 km med 5 innlagte drag over 50m. Inne: Styrketrening