



TRENINGSPROGRAM I SPRINT FOR SESONGEN 2015



Grunntreningsperioden 15. okt. 2014 - 15. jan. 2015

Treningstider: Kl. 19.30 - 20.30 tirsdager og torsdager i Nordvesthallen. Varm gjerne opp ute først.
Kl. 13.00 - 14.00 lørdager fra Fosna Frisk. Løpstrening ute.
Kl. 14.00 - 15.00 lørdager på Fosna Frisk. Styrketrening inne.

3 ukers syklus: middels uke - hard uke - lett uke

Middels uke: Uke 42, 45, 48, 51, 02

Hard uke: Uke 43, 46, 49, 52, 03

Lett uke: Uke 44, 47, 50, 01

Middels uke

Ti : Spensttrening. 2 x 40m høyekneløft + 3 x 40 løpshopp. 5 x 60m i 90%-fart. 5 min. pause.

To: Stigningsløp. 6 x 70m m/start i utgang av sving. Maks. fart siste 15 m. 5 min. pause.

Lø: Bakkeløp i Folkeparken. 8 x 150m. Pause: Jogge tilbake eller 4 min. Skal så vidt «smake på» melkesyre etter hvert drag. Inne: Styrketrening.

Hard uke

Ti : Sprinttrening. 5 x 2 x 60m. 60m - slakk ned i 10m og snu - jogge 10m og sprint 60m. 90%-fart.
Pause: 6 min.

To: Kort intervalltrening. 12 x 150m. Start hvert min. Spenst: 2 x 40m høye kneløft + 2 x 40m løpshopp.

Lø: Bakkeløp i Folkeparken 6 x 300m. Pause: Jogge tilbake eller 5 min. Litt melkesyre mot slutten av hvert drag. Inne: Styrketrening.

Lett uke

Ti : Akselerasjon. 4 x 40m. Jogge til strek og spurt. 3 x 40m m/fallstart. Fra uke 50: 6 x 40m blokkstart. Pause: 5 min.

To: Spensttrening. 2 x 40m høye kneløft + 3 x 40m løpshopp. 3 x 120m i 90%-fart. 60m - snu - 60m.

Lø: Kort intervalltrening. 10 x 200m. I Folkeparken, på Atlanten stadion eller i småbåthavna i Dunkarsundet. Inne: Styrketrening.

Gode råd

Dette er grunntreningsperioden der vi skal trene opp et grunnlag til å tåle mer kvalitetstrening. Vær alltid godt oppvarmet før start.

Tenk teknikk i all sprinttrening. NB: Høyt kneløft, opp på tå, bruk armene godt, haka fram.

Vær forsiktig og lytt til kroppen. Ikke tren sprint/spenst hvis du tror du har en strekk.

All framgang tar tid. Vær tålmodig.

Vi venter med mer kvalitetstrening med piggsko og blokkstart til nyåret.



S. Ohr