



## TRENINGSPROGRAM SPRINT 2016

### 15. mars - 15. mai

#### MARS

Ti 15.03: Kort intervalltrening. 12 x 150m. Pause: 45 sek.

To 17.03: Pyramidesprint (40m-60m-80m-100m-80m-60m) Pause: 5 min.

Lø 19.03: Bakkeløp i Folkeparken. 4 x 250m (Fra kryss ved Stormyra til kryss ved Brannmatta)  
Pause: 6-7 min. Inne: Styrketrening

#### PÅSKE

Ti 22.03: Stigningsløp. 6 x 60m. 3 x 40m triplings. Pause: 4-5 min.

To 24.03: Kort intervalltrening på Atlanten/i Folkeparken. 10 x 200m. Pause: Jogg 100m.

Lø 26.03: Fartsleik i Folkeparken. 5-6 km rolig jogg med 5 innlagte drag på 100m.

Ti 29.03: Som oppvarming: Gledesrunde1 kl. 18.30 fra Atlanten stadion.

5 x 60m sprint + 1 x 1 runde i hallen. Pause: 5 min.

To 31.03: Intervalltrening. 6 x 150m - 5 min. pause - 6 x 150m. Pause: gå 50m.

#### APRIL

Lø 02.04: **Treningsamling 3 for Holmenkollstafetten** fra Fosna Frisk kl. 13.00. Tempointervall i Folkeparken. 3 x 500m (Enga-banen til barnehagehytte) Pause: 10-12 min.

Inne: Styrketrening

Fra kl. 15.00: Mat og drikke og stafettprat i medlemslokalet.

Andre sprintere: 6 x 100m stigningsløp i lett motbakke i Folkeparken. Pause: 6 min.

Ti 05.04: Starttrening. 6 x 60m fra blokk. 3 siste drag i piggsko. Pause: 5 min.

To 07.04: Tempotrening. 3 x 200m. Inne i hallen eller på Atlanten om mulig. Pause: 10 min.

Lø 09.04: Intervalltrening i Folkeparken. Som to 31.03.

Inne: Styrketrening

#### Fra uke 15: All trening fra Atlanten stadion kl. 18.00.

Ti 12.04: Stigningsløp. 6 x 100m med start midt i sving. Pause: 6 min.

To 14.04: Tempotrening. 2 x 300m. (Som 2 av etappene under Nordmørsstafetten). Pause: 15 min.

Lø 16.04: Intervalltrening i Folkeparken. 10 x 200m. Pause: 45-60 sek.

Inne: Styrketrening

Ti 19.04: **Nordmørsstafetten** kl. 18.45.

To 21.04: Sprint. 3 x 60m +3 x 80m. Pause: 6 min.

Lø 23.04: Bakkeløp i Folkeparken. 4 x 250m (som lø 19.03) Pause: 6-7 min.

Inne: Styrketrening

Ti 26.04: Gledesrunde2 fra Atlanten kl. 19.00.

**Treningsamling 4 for Holmenkollstafetten.** Løper Gledesrunden på tid eller 2 x 500m som lø 02.04. Pause: 15 min.

Kl. 20.00: Møte i medlemslokalet. Endelig lag til Holmenkollstafetten tas ut.

Andre sprintere: 4 x 60m stigningsløp før Gledesrunden.

To 28.04: Starttrening fra blokk. 6 x 40m. Pause: 5 min.

Lø 30.04: Intervalltrening: 5 x 200m - pause 5 min. - 5 x 200m. Pause: 60 sek.

Inne: Styrketrening

#### MAI

Ti 03.05: 2 x egen etappe i Holmenkollstafetten. Finn et egnet sted i Folkeparken.

Andre sprintere: 6 x 100m stigningsløp i sving. Pause: 6 min.

To 05.05: Rolig jogg på egen hånd (helligdag).

Fr 06.05: Avreise Holmenkollstafetten.

Lø 07.05: Holmenkollstafetten

Andre sprintere: Tempotrening. 4 x 150m. Pause: 10 min.

Inne: Styrketrening

Ti 10.05: Tinstafetten. Norodd Friidrett er arrangører. Ingen trening.

To 12.05: Stigningsløp. 5 x 100m med start midt i sving. Pause: 6 min.

Vekslingstrening for NM banestafetter i Trondheim.

Lø 14.05: Helligdag. På egen hånd: 2 x 300m tempotrening på Atlanten. Pause: 15 min.

S. Ohr