

## TRENINGSPROGRAM I SPRINT FOR SOMMEREN 2010

### JUNI

01.06: Fartsleik i Folkeparken. 5 km rolig løping med 5 innlagte drag på 100m.

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

Vardeløpet (4 km) Start fra rådhusplassen. 05.06: Sprint: 5 x 100m fra blokk. Pause.8 min.

Kretscup 1 og 2 i Ørsta. 100m og 200m. (lørdag og søndag)

Alle som er 15 eller eldre, kan delta.

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

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

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

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

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

Sommeravslutning i Norodd. Stafett Freiøya rundt. Oppmøte på Viken gård. Alle som er 15 eller eldre, kan delta.

17. - 20.06: Veidekkelekene på Lillehammer. Norges største stevne for barn og ungdom. NB: Tidlig påmelding!

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

22.06: 6 x100m stigningsløp i sving. Pause: 6 min.

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

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

26. - 27.06: KM senior (og veteran?) i Elnesvågen. 100m, 200m og 400m  
1000m stafett.

29.06: Rolig jogg i Folkeparken. 5 km.

## **JULI**

3 ukers ressursperiode

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

03.07: Rolig løping i Folkearken/Kringsjø eller Freikolltur.

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

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

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

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

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

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

20.07: Bakkeløp som 08.06.

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

24.07: Freikolltur

### **Oppbygging mot høstsesongen**

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

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

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

## **AUGUST**

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

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

06. - 08.08: NM junior på Askøy.

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

10.08: Akselerasjon. 6 x 40m fra blokk.

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

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

13. - 15.08: NM veteran i Florø.

14. - 15.08: Kretscup 3 og 4 på Straumsnes. 200m og 400m

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

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

21.08: Intervalltrening som 14.08

21. - 22.08: Ørstalekene

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

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

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

31.08: Starttrening fra blokk. 6 x 60m



De norske stafettmestrene i klasse 70 - 79 gratuleres. Det er aldri for sent.

Rathanon Upatchatai gratuleres med kjempetidene 11,35 og 23,11 i sin sprintdebut under KM i Molde.