



## TRENINGSPROGRAM I SPRINT FOR JULI OG AUGUST 2012

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

05.07: Intervalltrening. 15 x 150m. Pause: Jogg 50m. Tren. Str.nes.

07.07: Rolig løping i Folkeparken/Kringsjø eller Freikollentur.

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

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

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

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

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

21.07: Stigningsløp. 6 x 100m med start i sving.

24.07: Bakkeløp som 12.07.

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

28.07: Freikollentur

31.07: 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.

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

09.08: Stigningsløp fra midt i sving. 5 x 100m. Tren. Str.nes.

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

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

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

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

21.08: Intervalltrening som 11.08

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

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

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

30.08: Starttrening fra blokk. 6 x 60m

