



TRENINGSPROGRAM SPRINT 2018

3.april - 31. mai



Treningstider: Tirsdag og torsdag kl. 18.00 – 19.30 fra Idrettshallen.
Lørdager: 13.00 – 15.00 Fosna Frisk. Ute 1. time

APRIL

Ti 03.04: Starttrening. 6 x 60m fra blokk. 3 siste drag i piggsko. Pause: 5 min.
To 05.04: Tempotrening. 3 x 200m. Inne i hallen eller på Atlanten om mulig. Pause: 10 min.
Lø 07.04: Intervalltrening. 6 x 150m - 5 min. pause - 6 x 150m. Pause: gå 50 m.
Inne: Styrketrening

Ti 10.04: Stigningsløp. 6 x 60m. 3 x 40m triplings. Pause: 4-5 min.
To 12.04: Kort intervalltrening på Atlanten/i Folkeparken. 10 x 200m. Pause: Jogge 100m.
Lø 14.04: Fartsleik i Folkeparken. 5-6 km rolig jogge med 5 innlagte drag på 100m.

Ti 17.04: **Gledesrunde2** fra Atlanten kl. 19.00 : 4 x 60m stigningsløp før Gledesrunden
To 19.04: Tempotrening. 2 x 300m. (Som 2 av etappene under Nordmørstafetten). Pause: 15 min.
Lø 21.04: **KM terreng, Sunndal**. Intervalltrening i Folkeparken. 10 x 200m. Pause: 45-60 sek.
Inne: Styrketrening

Ti 24.04: **Nordmørstafetten** kl. 18.45. 6 min.
To 26.04: Sprint. 3 x 60 m + 3 x 80 m. Pause: 6 min.
Lø 28.04: Bakkeløp i Folkeparken. 4 x 250m (Fra kryss ved Stormyra til kryss ved Brannmatta)
Pause: 6-7 min. Inne: Styrketrening

MAI

Ti 01.05: **Offentlig høgtidsdag**.
To 03.05: Starttrening fra blokk. 6 x 40m. Pause: 5 min.
Lø 05.05: Intervalltrening: 5 x 200m - pause 5 min. - 5 x 200m. Pause: 60 sek.
Inne: Styrketrening

Ti 08.05: **Tinestafetten. Vi er med og arrangerer han på STRAUMSNES.**
6 x 100m stigningsløp i sving. Pause: 6 min.
To 10.05: **Kristi Himmelfartsdag**. Pyramidesprint (40m-60m-80m-100m-80m-60m) Pause: 5 min.
Lø 12.05: Tempotrening. 4 x 150m. Pause: 10 min. Inne: Styrketrening

Ti 15.05: (**Gledesrunde 1 ?**) Kort intervalltrening. 12 x 150m. Pause: 45 sek

To 17.05: Møt opp og gå i Noroddtoget!

Fr 18.05: Stigningsløp. 5 x 100m med start midt i sving. Pause: 6 min.

Lø 19.05: **Pinsaften**. 2 x 300m tempotrening på Atlanten. Pause: 15 min.

19.-20.mai: NM stafetter. Nesodden

Ti 22.05: 5 x 100m m/start fra blokk. Pause: 6 - 8 min.

To 24.05: 6 x 100m stigningsløp m/start midt i sving. Pause: 6 min.

Lø 26.05: Kort intervalltrening: 6 x 150m -4 min. pause- 6 x 150m. Pause: gå/jogge 50 m.

Ti 29.05: **Gledesrunde 3** fra Atlanten kl. 19.00. 5 x 100m m/start fra blokk. Pause: 6 - 8 min.

To 31.05: Tempotrening. 4 x 150m. Pause: 8 min.