



## TRENINGSPROGRAM I SPRINT FOR SESONGEN 2018

### Grunntreningsperioden 17. oktober - 20. januar

Dette er en oppbyggelig treningsperiode der kvalitet ikke er fullt så viktig. Vi bygger et grunnlag for å tåle mer ren hurtighetstrening senere i sesongen. Det legges opp til en 3 ukers syklus (middels - hard - lett).

Treningstider:

Tirsdag kl. 19.30 - 20.30: Løpstrening i Nordvesthallen

Torsdag kl. 19.30 - 20.30: Løpstrening i Nordvesthallen

Lørdag kl. 13.00 - 14.00: Løpstrening ute

kl. 14.00 - 15.00: Styrketrening inne. (Frå 21. oktober.)

#### **Normal (Uke 42, 45, 48, 51, 2)**

Ti: Stigningsløp. 6 x 60m med vektlegging av teknikk. Pause: 5 min. 2 serier med 3 x 40m høye kneløft.

To: Kort intervalltrening. 12 x 150m. Pause: 30 sek. 3 x 40m løpshopp.

Lø: Bakkeløp i Folkeparken. 8 x 150m. Pause: 4 min. Jogg rolig tilbake.

Inne: Styrketrening

#### **Hard (Uke 43, 46, 49, 52, 3)**

Ti: Sprinttrening. 6 x 100m med start på kortside. Tempo: 90 %. 2 x 40m høye kneløft.

To: Sprinttrening. 2 x 4 x 60m - snu - 60m. Pause: 6-8 min.

Lø: Bakkeløp i Folkeparken. 6 x 300m. Pause: 6 min.

Inne: Styrketrening

#### **Lett (Uke 44, 47, 50, 1)**

Ti: Start-/akselerasjonstrening. 3 x 40m + 3 x 40m. Pause: 6 min. 3 siste drag i piggsko. Jogg fram til start og akselererer. 3 x 40m med fallstart. Pause: 5 min.

To: Stigningsløp. 6 x 100m m/start midt i sving. Maks. fart siste 30m.

Lø: Rolig jogg i Folkeparken. 4 - 6 km. 5 stigningsløp til slutt.