



SPRINTTRENING 2018

Perioden 23. januar - 13. mars

Treningstider:

Tirsdag og torsdag kl. 19.30 i Nordvesthallen.

Lørdag kl. 13.00 fra Fosna Frisk (løpstrening ute - styrketrening inne)

Mål: NM innendørs

NM veteran 10.-11.03 Grimstad.

Januar

Ti 23.01: Starttrening. 6 x 60m. De 3 siste i piggsko. Pause: 5 min.

To 25.01: Tempointervalltrening. 5 x 150m. Pause: 6 min. Langsider og sving benyttes.

Lø 27.01: Rolig løping i Folkeparken. 4 -5 km. 4 innlagte drag på 150m. Inne: Styrketrening.

Ti 30.02: Blokkstart. 6 x 40m. Pause: 5 min. 3 siste i piggsko. 3 x 40m triplings.

Februar

To 01.02: Tempotrening. 4 x 150m. Pause: 8 min. Langsider og sving.

Lø 03.02: Bakkeløp. 5 x 200m. Skal være litt stiv hver gang. Pause: 6 min. Inne: Styrketrening.

Ti 06.02: Kort intervalltrening inne. 6 x 150m- 4 min. pause-
6 x 150m. 3 x 40m triplings.

To 08.02: Tempotrening. 3 x 200m. Pause: 10 min. Langsider og sving.

Lø 10.02: Kort intervalltrening. 10 x 200m. Pause: 60 sek. Inne: Styrketrening.

Ti 13.02: Starttrening. 6 x 60m. 3 siste i piggsko. Pause: 6 min.

To 15.02: Tempotrening. 4 x 120m. 60m-snu-60m. Pause: 6 min. Siste drag i piggsko.

Lø 17.02: Bakkeløp. 6 x 150m. Pause: 4-5 min. Relativt rolig økt. Inne: Styrketrening.

Ti 20.02: Starttrening. 6 x 40m. 3 siste i piggsko. Pause: 6 min.

To 22.02: 6 x 60m stigningsløp. Pause: 5 min. Ev. deltakere til NM ungdom trener ikke denne økta.

Lø 24.02: Tempotrening på Atlanten, 2 x 200m om været tillater det. Pause: 10-12 min. Inne:
Styrketrening.

Ti 27.02: Blokkstart. 6 x 60m. 3 siste i piggsko. Pause: 6 min. 2 x 40m triplings

Mars

To 01.03: Tempotrening. 4 x 150m. Langsider og sving. Pause: 8 min.

Lø 03.03: Kort intervalltrening. 12 x 150m. Relativt lett økt. Pause: 45 sek. Inne: Styrketrening.

Ti 06.03: Stigningsløp. 5 x 60m + 1 x 120m tempo. Pause: 6 min.

To 08.03: Rolig jogg. Noen lette drag. Gode tøyninger. (NM veteran-deltakere).
Andre: 10 x 1 runde i hallen. Pause: 60 sek. Rolig økt.

Lø 10.03: 10 x 200m kort intervalltrening. Pause: 60 sek. Inne: Styrketrening.

Ti 13.03: Kort intervalltrening. 12 x 150m. Pause: 45 sek.