



## TRENINGSPROGRAM SPRINT 2016 sommersesongen



De tre første ukene i juli bør det være en roligere periode med mer oppbyggelig trening fram mot høstsesongen. Det gjelder ukene 26, 27 og 28 ( 27.07-17.07). Det foreslås følgende trening:

### **Uke 27 (4. – 10.07)**

Ti: Bakk løp i Folkeparken. 8 x 200m. Pause: Jogge tilbake.

To: Kort intervalltrening. 12 x 150m på Atlanten. 5 x 40m løpshopp. Tell antall steg.

Lø: Rolig løpetur til Skorpa og tilbake. 4 x 60m stigningsløp på Atlanten.

### **Uke 28 (11. – 17.07)**

Ti: Sprinttrening på Atlanten. 6 x 80m. Pause: 6 min.

To: Kort intervalltrening. 10 x 200m på Atlanten. Pause: Jogge eller gå 100m.

Lø: Stigningsløp med start midt i sving. 6 x 100m. Pause: 5 min. 3 x 40m triplings.

### **Uke 29 (18. – 24.07)**

Ti: Bakk løp i Folkeparken. 6 x 150m. Pause: Jogge tilbake eller 4 min.

To: Kort intervalltrening. 8 x 300m på Atlanten. Pause: 2 min.

Lø: Pyramidesprint: 60m-80m-100m-80m-60m. Pause: 5 min. 4 x 40m løpshopp.

### **Resten av konkurransesesongen: 2-ukers syklus tilpasset div. stevner.**

#### **Uke 1**

Ti: Tempotrening. 4 x 150m. Pause: 8 min.

To: Starttrening. 4 x 40m + 2 x 80m. Pause: 5-6 min.

Lø: Kort intervalltrening. 12 x 150m. Pause: Jogge eller gå 50m.

#### **Uke 2**

Ti: Sprint- og starttrening på Atlanten. 6 x 60m. Pause: 6 min.

To: Stigningsløp på Atlanten. Start midt i sving. Maks. fart siste 30m. 1 x 300m tempotrening.

Lø: Bakk løp i Folkeparken. 5 x 300m (for 400m-løpere) Andre: 5 x 200m. Pause: 5 min.

Bruk piggsko på omlag halvparten av sprintøktene.