



Treningsprogram for damegruppen 2013.

- Uke 1.** 600m god fart, 200m gå x 6
- Uke 2.** Pyramide, 1-2-3-4-3-2-1, pauser rolig gå i mellom.
- Uke 3.** 10 raske, gå rolig tilbake ved Atlanten Ungdomsskole.
- Uke 4.** 1000 m god fart, x 3
- Uke 5.** Kari og Siri tar ansvar
- Uke 6.** Intervall: 800m god fart, 200 m gå (få pulsen ned) x 4
- Uke 7.** Fartslek i folkeparken.
- Uke 8.** 300 m god fart, 100m gå x 12
- Uke 9.** Pyramide (400m-800m-1200m-800m-400m) gå rolig 200 m mellom hver.
- Uke 10.** 400m god fart, 200 m rolig x 10
- Uke 11.** Intervall: 200 m god fart x 10, gå rolig ned- rolig runde 800m deretter nye 10.
- Uke 12.** Stafett i folkeparken.
- Uke 13.** Påske: Togintervall
- Uke 14.** Inger Johanne og Monica tar ansvar.
- Uke 15.** Stafett i Vanndamman.
- Uke 16.** Monica`s opplegg.
- Uke 17.** Intervall: 600 m god fart, 200 m gå x 6.
- Uke 18.** Intervall i Endetarmen 12 ganger, 50 sek pause.
- Uke 19.** Intervall (200mgod fart, 200 m rolig, 200m god fart, 200m gå) x6.
- Uke 20.** Hege M / Siv / Hege V. tar ansvar
- Uke 21.** Bakkeintervall I Klubba.
- Uke 22.** Monica`s fartsløp.
- Uke 23.** 4 min X 4.
- Uke 24.** Gretes intervall i Blindtarmen☺
- Uke 25.** Intervall: (400m x 10) 60 sek. pause
- Uke 26.** Oddny og Solfrid tar ansvar
- Uke 27.** Intervall fra Donkarsundet (1-2-3-4-3-2-1 min) rolig tilbake til start.
- Uke 28.** Tog - intervall
- Uke 29.** Intervall: (300m x 4, 200m x 4, 100m x4) 50 sek. pause
- Uke 30.** Ned/opp x 6, 60 sek pause mellom hver.
- Uke 31.** Fartslek
- Uke 32.** Intervall: 200 m god fart x 15, rolig ned.
- Uke 33** 2 x 800m, gå – jogg 400m mellom/ 3 x 400m, gå – jogg 200 mellom/ 2 x 200m, gå jogg 100m mellom.
- Uke 34.** Bakkeintervall 10 korte (100m) x 2 = Pause rolig runde i folkeparken.
- Uke 35.** 4 min X 4
- Uke 36.** 2 x 800m/ gå – jogg 400m mellom / 4 x 400m – gå – jogg 200m mellom.
- Uke 37.** 15 sek x 15 x2 (på banen).
- Uke 38.** Monicas opplegg.
- Oslo Marathon / Odense Marathon????**
- Uke 39.** Fartsløp nedoverbakke
- Uke 40.** 2 x 800m, gå – jogg 400m mellom/ 3 x 400m, gå – jogg 200 mellom/ 2 x 200m, gå – jogg 100m mellom.
- Uke 41.** 5 til topps fra Donkarsundet og opp til veien☺
- Uke 42.** Intervall: (600m god fart, 200 m gå rolig) x 6.

Uke 43. 400 x 10, 50 sek, (evt x2) Pause.

Uke 44. Fartslek.

Uke 45. Intervall: (600m god fart, 200 m gå rolig) x 6.

Uke 46. Elsa og Liv tar ansvar.

Uke 47. 800 m x 4, pauser rolig gå i 200 m.

Uke 48. Pyramide – Dunkarsundet, 1min – 2 min- 3 min – 4 min- 3min- 2min-1 min.

Uke 49. Monicas opplegg

Uke 50. 300 m x12, 100 m gå

Uke 51. "Ribbefettløp" 200 m god fart, 200 m rolig jogg, 200m god fart, 200m gå, x 6.

Uke 52. Nordlandet rundt.

Takk for det gamle og riktig godt nyttår til byens sprekeste damer☺

NB! Vi oppfordrer til felles styrketrening tirsdag og torsdag. Hele året rundt☺

Og for den som ønsker å ha ei ekstra økt – trenes det også på lørdager – da gjerne i kombinasjon med styrke oppe på Fosna Frisk fra kl.14.00 til 15.00.

