



TRENINGSPROGRAM I SPRINT FOR JUNI 2019

Lø.01.06: Sprint: 5 x 100m fra blokk. Pause.8 min.

Ti.04.06: Intervalltrening. 12 x 150m. Pause. Jogg 50m.

To.06.06: Start- og akselerasjonstrening fra blokk. 6 x 40m. Pause.: 5min.

Lø.08.06: Tempotrening. 3 x 250m. Pause: 15 min. Friidrettstemne-Aure

Ti.11.06: Rolig sprint. 5 x 100m stigningsløp med start midt i sving.

To.13.06: Intervalltrening. 6 x 150m -4 min. pause - 6 x 150m.

Lø.15.06: Tempotrening. 4 x 150m. Pause: 12min.

Ti.18.06: 6 x100m stigningsløp i sving. Pause: 6 min.

To.20.06: Starttrening. 5 x 60m fra blokk. Pause: 6 min.

20-23.06: Veidekkelekene, Lillehammer

21-23.06: NM veteranar, Modum

Lø.22.06: Intervalltrening. 10 x200m. Pause: Jogg 100m.

Ti.25.06: Rolig jogg i Folkeparken. 5 km.

To.27.06: Intervalltrening. 15 x 150m. Pause: Jogg 50m

Lø.29.06: Rolig løping i Folkeparken/Kringsjø eller Freikolltur

JULI

3 ukers ressursperiode

02.07: Stigningsløp. 5 x 150m. Pause: 5 min.

04.06: Bakkeløp i Folkeparken. 8 x 150m. Pause:3 min.

06.07: Fartsleik. 5 km rolig løping med 5 innlagte drag på 150m.

09.07: Sprint: 6 x 60m. Jogg fram til start. Pause: 6 min.

11.07: Intervalltrening. 12 x 150m. Pause. Jogg 50m.

13.07: Stigningsløp. 6 x 100m med start midt i sving.

16.07: Bakkeløp som 04.06.

18.07: Intervalltrening. 10 x 200m. Pause: Jogg 100m eller 45 sek.

20.07: Freikolltur

Oppbygging mot høstsesongen

23.07: Starttrening fra blokk. 6 x 60m. Pause. 6 min.

25.07: Tempointervalltrening. 4 x 300m. Pause: 5 min. Ikke maksfart.

27.07: Intervalltrening. 6 x 150m - 4 min. pause - 6 x 150m

30.07: Start- og akselerasjon fra blokk: 6 x 40m. Pause. 5 min.

AUGUST

01.08: Tempotrening. 3 x 200m. Pause: 12 min.

03.08: Sprint. 3 x 80m og 2 x 120m. Pause. 6 min.

06.08: Akselerasjon. 6 x 40m fra blokk.

08.08: Stigningsløp fra midt i sving. 5 x 100m.

10.08: Intervalltrening. 12 x 150m. Pause. Jogg 50m.

13.08: Rolig løping i Folkeparken. Til Skorpa og tilbake.

15.08: Sprint. 5 x 80m. Pause: 6 min.

17.08: Intervalltrening som 10.08

17-18.08: KM Molde

20.08: Fartsleik i Folkeparken. 5km med 5 innlagte drag på 100m.

22.08: Sprint. 5 x 100m. Pause: 6 min. **Treningsstemne -Straumsnes**

24.08: Intervalltrening. 8 x 300m. Pause: 60 sek.

25.08: **Flemstubben**

30.08: Starttrening fra blokk. 6 x 60m