



TRENINGSPROGRAM I SPRINT - MAI 2011

- Ti 03.05: Tempotrening. 2 x 500m (For løpere til Holmenkollstafetten) Pause: 15 min. Andre: 4 x 150m. Pause: 8 min.
- To 05.05: Starttrening. 6 x 60m. Pause: 5-6 min.
- Lø 07.05: For Løpere til Holmenkollstafetten: 2 x egen etappe. Pause: 15 min. Andre: 12 x 150m intervalltrening. Pause: Jogg 50m. Inne: Styrketrening
- Ti 10.05: Tempotrening. 3 x 200m. Pause: 12 min.
- To 12.05: Tinstafetten på Atlanten stadion
10 x 200m intervalltrening. Pause: 45 sek. eller jogg 100m.
- Lø 14.05: Holmenkollstafetten i Oslo.
Stigningsløp i sving: 8 x 100m m/vekt på løpsteknikk (særlig høyt kneløft).
- Ti 17.05: Vi stiller under Norodds fane i borgertoget.
- To 19.05: Tingvollstafetten
Start/akselerasjon fra blokk. 6 x 40m.
- Lø 21.05: Tempotrening: 120m - 150m - 200m - 120m. Pause: 10 min. 21.-22.05: Dimnalekene i friidrett. Ulsteinvik.
- Ti 24.05: Gledesrunden 4
5 x 100m m/start fra blokk. Pause: 6 - 8 min.
- To 26.05: 6 x 100m stigningsløp m/start midt i sving. Pause: 6 min.
- Lø 28.05: Kort intervalltrening: 6 x 150m - 4 min. pause - 6 x 150m. 28.-29.05: KM 11 - 19 år i Molde.
NM banestafetter i Drammen.
- Ti 31.05: Rolig løpetur i Folkeparken. 3 - 4 km. 5 rolige drag på banen etterpå.
Neste stevne: Kretscup 1 og 2. Hareid.

Treningsstevner på Straumsnes er ikke lagt inn ettersom jeg ikke har fått datoene for disse.

S. Ohr