



SPRINTTRENING - MAI 2012

- To 03.05: Kort intervalltrening. 6 x 150m - 4 min, pause - 6 x 150m. Pause mellom hvert drag: Jogg 150m.**
- Lø 05.05: Tempotrening. 4 x 150m. To siste i piggsko. Pause: 12 min.**
Styrketrening på Fosna Frisk.
- Ti 08.05: Sprinttrening. 6 x 60m. 3 siste med fallstart eller med startblokk.**
- To 10.05: Tinstafetten.**
Intervalltrening i Folkeparken. 10 x 200m. Pause: 4 - 5 min.
- Lø 12.05: Tempotrening. 3 x 300m (langsprint) eller 3 x 200m (kortsprint). Pauser: 12 - 15 min.**
Styrketrening på Fosna Frisk.
Holmenkollstafetten for løpere i klassen 55 pluss.
- Ti 15.05: Tingvollstafetten.**
Start - og hurtighetstrening. 2 x 60m - 2 x 80m - 1 x 100m fra blokk. Pause. 5 min.
- To 17.05: Vi går i 17.maitog!!**
- Lø 19.05: NM stafetter for veteraner på Jessheim.**
For andre: Tempotrening. 2 x 200m. Pause: 15 min.
Styrketrening på Fosna Frisk.
- 19. – 20.05 KM 11-22 år i Midsund**
- Ti 22.05: Gledesrunde 3**
Start/akselerasjon fra blokk. 6 x 40m. Pause. 5 min.
- To 24.05: Stigningsløp med start midt i sving. 6 x 100m. Maks. fart siste 20m.**
- Lø 26.05 Pinseften. Egentrening.**
- Ti 29.05: Intervalltrening. 15 x 150m. Relativt rolige drag.**
- To 31.05: Sprint. 5 x 100m. 3 fra blokk. Pause: 6 - 8 min.**

ERROR: undefined
OFFENDING COMMAND:

STACK: