

**SPRINTTRENING
NOVEMBER - DESEMBER - JANUAR
FOR SESONGEN 2012**

NORMAL UKE

- Ti kl. 18.00:** Oppvarming i Folkeparken.
Sprinttrening i Nordvesthallen. 6 x 60m stigningsløp.
Vektlegging av løpsteknikk.
- To kl. 18.00:** Oppvarming i Folkeparken. Bakkeløp. 8 x 200m
Pause: Jogg tilbake. 3 x 60m stigningsløp i Nordvesthallen. Hvis
dårlig vær: 8 x 180m i NVH.
- Lø kl. 13.00:** Oppmøte på Fosna Frisk. Intervalltrening. 12 x 200m.
Pause: Jogg 100m eller 45 sek.
14.00: Styrketrening på Fosna Frisk.

HARD UKE

- Ti kl. 18.00:** Oppvarming i Folkeparken.
Sprinttrening i NVH. 2 x 40m - 2 x 60m - 2 x 80m
2 x 40m.
- To kl. 18.00:** Oppvarming i Folkeparken. Start/akselerasjon i NVH. 3 x
30m + 3 x 40m +
1 x 60m. Fra 01.12.: Bruk av startblokk.
- Lø kl. 13.00:** Oppmøte på Fosna Frisk. Utholdenhetstrening i
Folkeparken. 4 x 4 - trening i rundløypa på 750m.
14.00: Styrketrening på Fosna Frisk.

LETT UKE

- Ti kl. 18.00:** Oppvarming i Folkeparken.
Sprinttrening i NVH. 4 x 60m stigningsløp +
3 x 60m sprint.
- To kl. 18.00:** Oppvarming i Folkeparken. Intervalltrening i
NVH. 12 x 150m. Pause: 30 sek.
- Lø kl. 13.00:** Oppmøte på Fosna Frisk. Bakkeløp. 5 x 300m.
Pause: Jogg tilbake eller 5 min. Fra 01.01.: 5 x
300m på Atlanten stadion. Pause: 5 - 7 min.
14.00: Styrketrening på Fosna Frisk.