

## TRENINGSPROGRAM SEP. - OKT. 2011

(Rolig trening fram mot oppstart ny sesong)

### UKE 1

Ti : Rolig intervalltrening i Folkeparken. 12 x 150m

Pause: 30 - 35 sek.

To: Stigningsløp på Atlanten. 8 x 100m i sving.

NB: kun 90 % av maks siste 20m.

Pause: 3 min.

Lø: Bakkeløp i Folkeparken. 8 x 200. Pause: Jogg tilbake.

### UKE 2

Ti: Rolig jogg i rundløypa på 700m i Folkeparken med 2 drag på 60m underveis. 5 runder med 3 min. pause mellom hver runde.

To: 5 x 600m i unnabakke fra W. Dalls vei til bom ved Dunkarsundet. Pause: Rolig jogg tilbake.

Lø: 6 x 100m stigningsløp i lett motbakke i Folkeparken. Pause: 3 - 4 min.

Fra 1. nov. starter vi trening for sesongen 2012. Da vil vi ha sprintøkter i Nordvesthallen.

Stein Ohr