



SPRINTTRENING 2018

SOMMERSESONGEN



Treningstider:

Tirsdag og torsdag kl. 18.00 fra Atlanten stadion

Lørdag kl. 13.00 fra Atlanten stadion. Kl. 14.00 Fosna Frisk (Til sommerferien.)

- Lø 02.06: Kort intervalltrening. 6 x 150m - 4 min. pause - 6 x 150m
Ti 05.06 : Stigningsløp i sving. 6 x 120m. Pause: 6 min. Maksfart siste 30m.
To 07.06: **Vardeløpet. Atlanten – varden og tilbake**
Lø 09.06: Tempotrening. 3 x 200m i makstempo. Pause: 12 min. **Aure IL KM dag 2**
Ti 12.06 : Kort intervalltrening. 6 x 150m - 4 min. Pause – 6 x 150m. Jogg 50m mellom dragene.
To 14.06 : Starttrening. 6 x 60m. Pause: 5 min. De 3 siste startene i piggsko.
Lø 16.06 : Tempotrening. 3 x 150m + 1 x 250m. Pause: 12 min.
Ti 19.06 : Stigningsløp med start midt i sving. 6 x 100m. Pause: 5 min. **KM slegg og diskos**
To 21.06 : Starttrening. 4 x 40m + 2 x 80m. Pause: 5-6 min.
Lø 23.06 : Intervalltrening i Folkeparken. 10 x 200m Pause: 45 sek. **Kaptein Dreyer**
Ti 26.06 : Fartsleik i Folkeparken. 4 km rolig jogg med 6 innlagte stigningsløp på ca. 100m.
To 28.06 : Tempotrening. 5 x 120m med start i siste del av sving. Pause: 8 min.
Lø 30.06: Stigningsløp. 6 x 100m i sving. Pause: 5 min.

JULI: 4 uker med noe mer grunntrening. Uke 27 og 29 og 28 og 30 er lik.

Uke 27 og 29

- Ti : Bakk løp i Folkeparken. 8 x 200m. Pause: Jogg tilbake
To: Kort intervalltrening. 12 x 150m på Atlanten. 5 x 40m løpshopp. Tell antall steg.
Lø: Rolig løpetur til Skorpa og tilbake. 5 x 60m stigningsløp på Atlanten.

Uke 28 og 30

- Ti : Sprinttrening på Atlanten. 6 x 80m Pause: 6 min.
To: Kort intervalltrening. 10 x 200m på Atlanten
Lø: Stigningsløp. 8 x 100m med start midt i sving. Pause: 5 min.

RESTEN AV SESONGEN: 2-ukers treningsyklus tilpasset div. stevner

Uke 31

- Ti : Tempotrening 5 x 150m. Pause: 8 min.
To: Starttrening. 4 x 40m + 2 x 80m
Lø: Kort intervalltrening. 10+ 200m bakk løp i Folkeparken.

Uke 32

- Ti : Stigningsløp i sving. 6 x 100m. Maksfart siste 30m. Pause: 5 min.
To: Starttrening. 6 x 60m. Pause. 5 min.
Lø: Bakk løp i Folkeparken. 6 x 300m. Pause: 6-7 min.

S. Ohr (kopi)