

TRENINGSPROGRAM SPRINT

APRIL 2009

- Ti 31.03 : Gledesrunden i Folkeparken, 3 km.
12 x 200m intervalltrening. Pause: 45 sek. Eller jogg
100m rolig.
- To 02.04 : Bakkeløp. 5 x 300m. Pause: 5 min. Tempointervalltrening.
- Lø 04.04 : Stigningsløp: 6 x 120m. Pause: 6 min.
Styrketrening på Fosna Frisk.
- Ti 07.04 : Pyramidesprint: 40m – 60m – 80m – 100m – 60m – 40m.
Pause: 5 - 6 min.
- To 09.04 : Tempotrening: 3 x 300m. Pause: 10 min.
- Lø 11.04 : Intervalltrening: 6 x 400m i rundløypa i Folkeparken.
Pause: 4 min.
Styrketrening på Fosna Frisk.
- Ti 14.04 : Sprint: 5 x 100m. Pause: 6 min.
- To 16.04 : Intervalltrening: 6 x 150m – 4 min. pause – 6 x 150m.
Pause mellom hvert drag: Jogg 50m.
- Lø 18.04 : Trening i de to korteste etappene i Nordmørsstafetten.
300m eller 450m. 3 x egen etappe. Lange pauser.
Styrketrening på Fosna Frisk.
- Ti 21.04 : Nordmørsstafetten.
- To 23.04 : Intervalltrening: 8 x 300m. Pause: 60 sek.
- Lø 25.04 : Tempointervalltrening: 2 x 600m. Pause: 10 min.
Styrketrening på Fosna Frisk.
- Ti 28.04 : Gledesrunden i Folkeparken, 3 km.
Sprint: 6 x 40m akselerasjon. Pause: 5 min.
- To 30.04 : Intervalltrening som 11.04.
- Lø 02.05 : Tempointervalltrening: 2 x 500m. Pause: 5 min.

NB: Programmet har tatt hensyn til at noen sprintere skal løpe Holmenkollstafetten i mai og at det er lurt med litt over – distansetrening ettersom NM veteran først blir holdt sent i august.