

TRENINGSPROGRAM I SPRINT FOR APRIL 2010

To 01.04: Egentrening. 6 x 120m stigningsløp. Pause: 6 min. Maks. fart siste 30m med høyt kneløft og haka fram.

Lø 03.04: Intervalltrening: 10 x 200m. Pause: Jogg 100m.

Ti 06.04 : Sprint: 6 x 60m på Atlanten hvis gode forhold. Pause: 5 min.

To 08.04: Intervalltrening som stafett i rundløypa i Folkeparken.

Treningssamling til Holmenkollstafetten. Møte i Norodd-lokalet kl. 19.30.

Lø 10.04: Tempotrening på Atlanten: 3 x 200m. Pause. 10 min.

Styrketrening på Fosna Frisk.

Ti 13.04 : Gledesrunden, 3 km løp i Folkeparken.

3 x 150m stigningsløp. Pause: 6 min.

To 15.04: 3 x 600m i Folkeparken. Tempointervall. Pause: 10 min.

(CFK-banen til Brannmatta)

Lø 17.04: Intervalltrening: 6 x 150m-3 min. pause-6 x 150m.

Styrketrening på Fosna Frisk.

Ti 20.04 : Sprint: 5 x 40m – 1 x 300m.

To 22.04: Stafettrening foran Nordmørsstafetten. 2 x egen lengde i 95% av konkurransefart.

Lø 24.04: Intervalltrening: 10 x 200m. Pause. Jogg 100m.

Styrketrening på Fosna Frisk.

Ti 27.04 : Nordmørstafetten.

To 29.04: Sprint: 3 x 80m – 2 x 100m. Pause: 6 min.

S. Øhr