



## TRENINGSPROGRAM SPRINT APRIL 2011

- Lø 02.04: 8 x 200m bakkeløp i Folkeparken. Jogge tilbake i pausen. Inne: Styrketrening
- Ti 05.04: Starttrening. 4 x 30m fra blokk. Pause: 3 min.  
Spent: 3 x 30m tripplings + 3 x 30m sprunglauf
- To 07.04: 6 x 150m inne i Nordvesthallen. Sett ned farten i svingene. Pause: 6 min. Skal bli litt stiv hver gang.
- Lø 09.04: 6 x 400m løp i Folkeparken. Fra CFK-bane til Brannmatta Inne: Styrketrening
- Ti 12.04: Sprint: 5 x 120m. 60m-snu-60m. Pause: 6 min  
Jobb med å holde kneløftet oppe
- To 14.04: Tempotrening. 4 x 1 runde i Nordvesthallen. Pause: 10 min.
- Lø 16.04: 12 x 200m intervalltrening i Folkeparken. Pause: 45 sek.  
Inne: Styrketrening

### PÅSKE

Prøv å få 3 treningsøkter i løpet av uka.

1 økt med 6 x 80m stigningsløp

1 økt med intervalltrening (12 x 150m. Pause: 30 sek.)

1 økt med rolig joggetur, 5-6 km.

- Ti 26.04: På Atlanten stadion om været tillater det. 3 x 300m tempotrening. De yngste: 1 x 300m med tanke på Nordmørsstafetten.
- To 28.04: Nordmørsstafetten. Sprintetapper på 300m, 400m og 450m.
- Lø 30.04: Som lø 09.04, men 3 x 400m. NB: Større fart  
Inne: Styrketrening