



TRENINGSPROGRAM I SPRINT FOR APRIL 2012

Ti 03.04: 6 x 120m stigningsløp. Pause: 6 min. Maks. fart
siste 30m med høyt kneløft og haka fram.

PÅSKE

Prøv å få 3 treningsøkter i løpet av Påska.

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.

Lø 07.04: Intervalltrening: 10 x 200m. Pause: Jogg 100m.
Styrketrening på Fosna Frisk

Ti 10.04: Sprint: 6 x 60m på Atlanten hvis gode forhold. Pause: 5 min.

To 12.04: 3 x 600 m i Folkeparken. Tempointervall. Pause: 10 min.
(CFK-banen til Brannmatta)

Lø 14.04: Intervalltrening: 6 x 150 m – pause: 3 min. 6 x 150 m
Styrketrening på Fosna Frisk.

Ti 17.04 : 3 x 150m stigningsløp. Pause: 6 min.

To 19.04: Nordmørsstafetten

Lø 21.04: Tempotrening på Atlanten: 3 x 200 m.
Styrketrening på Fosna Frisk.

Ti 24.04 : Sprint: 5 x 40m —1 x 300m.

To 26.04: 3 x 400 m i Folkeparken (j.f.r.To 12.04)Større fart.

Lø 28.04: Intervalltrening: 10 x 200m. Pause. Jogg 100m.
Styrketrening på Fosna Frisk.

S.Ohr