



SPRINTTRENING 01.04 - 11.05. 2013



Treningstider:

(treninga i Nordvesthallen bortfaller fra 01.04.)

Tirsdag kl. 18.00 - 19.30 på Atlanten stadion

Torsdag kl. 18.00 - 19.30 på Atlanten stadion

Lørdag kl. 13.00 - 15.00 på Fosna Frisk

(Kl. 13.00: Løpstrening ute. Kl. 14.00: Styrketrening inne)

Treningsprogrammet går fram til Holmenkollstafetten 11. mai og vektlegger langsprint slik at vi kan løpe etapper opp mot 600m.

02.04: Pyramidesprint (40m-60-80m-100m-80m- 60m) Pause: 5 min.

04.04: Bakkeløp i Folkeparken. (Fra kryss ved Stormyra til kryss ved Brannmatta)
4 x 250m. Pause: 6 min.

06.04: Kort intervalltrening på Atlanten. 8 x 300m. Pause: Jogg 100m.
Inne: Styrketrening.

09.04: Sprint/tempotrening: 6 x 120m. Pause: 6 min.

11.04: Kort intervalltrening på Atlanten. 10 x 200m. Pause: Jogg 100m.

13.04: Vi trener i etappen i Nordmørsstafetten gjennom museumsområdet. 4 x 400m.
Pause: 6 min. Fart: 85% av maksfart.
Inne: Styrketrening.

16.04: Sprint: 5 x 60m + 1 x 300m tempotrening (som to av etappene i Nordmørs - stafetten).

18.04: Nordmørsstafetten.

20.04: Kort intervalltrening i Folkeparken. 12 x 150m. Inne: Styrketrening.

23.04: Gledesrunden 2.

Treningssamling og møte vedr. Holmenkollstafetten. Laget til Oslo tas ut.

25.04: Starttrening fra blokk: 6 x 40m eller 6 x 300m intervalltempotrening i Folkeparken (start fra CFK-banen). Pause: Gå/jogg tilbake.

27.04: Pyramidesprint som 02.04. Inne: Styrketrening.

30.04: Kort intervalltrening på Atlanten (6 x 150m - pause 4min. - 6 x 150m)
Pause: Gå/jogg 50m. ... eller 2 x egen etappelengde i Holmenkollstafetten.
Finn en trase som passer i Folkeparken. Konkurransfart. Pause: 12 min.

02.05: Tempotrening 3 x 200m på Atlanten. Pause: 10 min. Ett drag i piggsko.

04.05: Stigningsløp i sving. 8 x 100m. Pause: 5min. .. eller trening på egen etappe i Holmenkollstafetten (som 30.04) Inne: Styrketrening.

07.05: Kort intervalltrening som 30.04.

09.05: (Helligdag) Rolig jogg i Folkeparken. Gode tøyninger.

11.05: Holmenkollstafetten. Hjemme: 5 x 100m sprint. Inne: Styrketrening.

Etter 11.05: Vektlegging av trening fram mot NM banestafetter, nordisk og norsk veteranmesterskap.

S. Ohr.