

# TRENINGSPROGRAM I SPRINT FEBRUAR - MARS 2012



**Tirsdag og torsdag: All trening i Nordvesthallen. Oppvarming ute fra kl. 18.00. Møtested: Atlanten stadion.**

**Lørdag: Utetrening fra Fosna Frisk, oppmøte kl. 1300.  
Styrketrening fra kl. 14.00.**

**To 02.02: Start/akselerasjon. 3 x 30m + 3 x 40m. Bruk startblokk.**

**Lø 04.02: Utholdenhetstrening: 4 x 4-trening i rundløypa i Folkeparken på 750m. Styrketrening.**

**Ti 07.02: 6 x 60m sprint. 3 siste drag: Start fra blokk. Mer vekt på flyt enn maksfart. pause: 5 min.**

**To 09.02: 5 x 40m vekslingsprint. 40m - 20m flyt m/vending - 40m. Pause: 6 min.**

**Lø 11.02: Bakkeløp. 6 x 200m. Pause : Jogg tilbake (5 min.)  
Styrketrening.**

**Ti 14.02: Akselerasjon/start. 6 x 40m fra blokk. Pause: 5 min.**

**To 16.02: Intervalltrening. 12 x 150m. Pause: 30 - 35 sek.**

**Lø 18.02: Tempointervalltrening på Atlanten stadion.  
5 x 150m. pause: 5 min. Styrketrening.**

**Ti 21.02: Starttrening. 6 x 60m fra blokk. Tenker både teknikk og stor fart.**

**To 23.02: 5 x 100m sprint. 50m - snu - 50m. Pause: 6 min.**

**Lø 25.02: 6 x 120m stigningsløp på Atlanten stadion. Pause: 6 min. Styrketrening.**

**Ti 28.02: 6 x 60m m/piggsko. Jogg fram til strek. Pause: 6 - 8 min.**

## **TRENING MED MER VEKT PÅ UTHOLDENHET OG GRUNNTRENING.**

**To 01.03: Starttrening: 5 x 40m. Pause: 5 min.**

**Lø 03.03: 10 runder på Atlanten m/ett 60m - drag hver runde.**

**Styrketrening**

**Ti 06.03: 10 x 200m intervalltrening. Pause: 45 sek. Kan trenes både inne og ute.**

**To 08.03: 6 x 150m tempointervall. Pause: 6 - 8 min.**

**Lø 10.03: Kvalitativ intervalltrening: 6 x 150m - 4 min.**

**pause-**

**6 x 150m. 10 min. jogg. 1 x 100m i god fart.**

**Styrketrening.**

**Ti 13.03: 3 x 60m sprint fra blokk. Piggsko. 2 x 100m - som 23. feb.**

**To 15.03: Rolig jogg og 4 - 5 lette stigningsløp.**

**17. - 18.03: NM veteran innendørs i Leikvanghallen i Bergen.**

**Ti 20.03: 6 x 80m sprint. (40m - snu - 40m)**

**To 22.03: Bakkeløp: 5 x 300m. Pause: 6 min.**

**Lø 24.03: Intervalltrening i rundløypa i Folkeparken. 6 x ca. 400m. Styrketrening.**

**Ti 27.03: 5 x 60m sprint + 1 x 120m. Pause: 6 min.**

**To 29.03. Bakkeløp: 5 x 400m . Løp i unnabakke.**

**Pause: 6 min.**

**Lø 31.03: Tempotrening på Atlanten stadion. 3 x 300m.**

**Pause: 10 min. Styrketrening.**