



## SPRINTTRENING 13.05 - 01.07.2013

Treningstider:

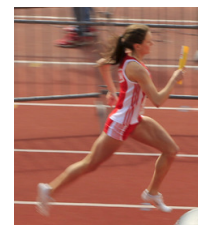
Tirsdag kl. 18.00 - 19.30 på Atlanten stadion

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)



14.05: Tinstafetten på Atlanten stadion. Etter stafetten: 6 x 100m stigningsløp med start midt i sving. Pause: 5 min.

16.05: Tempotrening. 5 x 150m. Pause: 10 min. 2 siste drag i piggsko.

17.05: Vi stiller under Norodds fane i borgertoget.

18.05: Intervalltrening: 10 x 200m pause: 45 sek. eller jogg 100m.

Inne: Styrketrening.

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

23.05: Starttrening fra blokk. 6 x 40m. Pause: 5 min.

24.-25.05: Dimnalekene i Ulsteinvik. 11 år - senior. Fylkets største stevne.

25.05: Langintervalltrening: 6 x Noroddløypa. Pause: 3 min.

Inne: Styrketrening.

25.-26.05: NM banestafetter i Sandnes.

28.05: Sprinttrening: 6 x 80m. 3 siste drag i piggsko. Pause: 6 min. Jogg fram til start.

28.05: Gledesrunden 3, Tingvollstafetten.

30.05: Tempotrening: 3 x 200m. Pause: 12 min. Siste drag i piggsko.

01.06: Stevne for gutter/jenter 8 - 12 år i Måndalen.

01.06: Kort intervalltrening. 6 x 150m-4 min. pause-6 x 150m.

Inne: Styrketrening.

04.06: Stigningsløp: 6 x 120m med start i sving. Vektlegg kneløft. Pause: 5 min. Funksjonærløp til Vardeløpet.

05.06: Vardeløpet.

06.06: Starttrening fra blokk. 6 x 60m. Pause: 5 min. 3 siste starter med piggsko.

08.06: Rolig jogg til Skorpa. Uttøyninger og jogg tilbake. Inne: Styrketrening.

08.-09.06: KM 11-19 år + junior 20-22 år i Molde.

11.06: Stigningsløp. 6 x 100m. Maksfart siste 30m. Pause: 5 min.

13.06: Treningsstevne på Straumsnes.

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

15.06: Intervalltrening i Folkeparken. 12 x 150m. Start hvert min. Inne: Styrketren.

18.06: Tempotrening. 2 x 250m. Pause. 15 min. Siste drag i piggsko.

20.06: Blokkstart. 4 x 40m + 2 x 80m. Pause: 5 min.

20.-23.06: Veidekkelekene, Lillehammer, Norges største friidrettsstevne.

22.06: Fartsleik i Folkeparken. 4km m/6 innlagte drag på ca. 150m. Inne: Styrketren.

25.06: Stigningsløp: 100m med start midt i sving. Maksfart siste 30m. Pause. 5 min.

27.06: Som 25.05.

29.06: Tempotrening: 5 x 120m. Pause: 8 min. Inne. Styrketrening.

28.-30.06: Nordisk veteranmesterskap i Moss.

