

TRENINGSPROGRAM AUG. - OKT. 2024

AUGUST (Rolig trening fram mot oppstart ny sesong)

15.08: Stigningsløp fra midn i sving. 5 x 100 m.

17.08: Intervalltrening. 12 x 150 m. Pause: Jogg 50 m.

20.08: Tempotrening 4 x 150m. Pause: 12min

22.08: Rolig løping i Folkeparken. Til Skorpa og tilbake.

24.08: Sprint. 5 x 80m. Pause: 6 min.

27.08: Intervalltrening som 17.08

29.08: Fartsleik i Folkeparken. 5 km med 5 innlagte drag på 100m.

31.08: Sprint. 5 x 100m. Pause: 6 min.

SEPTEMBER

UKE 1 35, 37, 39, 41, 43

Ti: Rolig intervalltrening i Folkeparken. 12 x 150m Pause: 30 - 35 sek.

To: Stigningsløp på Atlanten. 8 x 100m i sving.

NB: kun 90 % av maks siste 20m. Pause: 3 min.

Lø: Bakkeløp i Folkeparken. 8 x 200. Pause: Jogg tilbake.

UKE 2: 36, 38, 40, 42

Ti: Rolig jogg i rundløypa på 700m i Folkeparken

med 2 drag på 60m underveis. 5 runder med 3 min. pause mellom hver runde.

To: 5 x 600m i unnabakke fra W. Dalls vei til bom ved Dunkarsundet.
Pause: Rolig jogg tilbake.

Lø: 6 x 100m stigningsløp i lett motbakke i Folkeparken.

Pause: 3 - 4 min.