



SPRINTTRENING 2023



Sparebanken
Møre

MÅNEDENE FEBRUAR - APRIL

Treningstider:

Tirsdag kl. 19.30 - 20.30 i Nordvesthallen

Torsdag kl. 19.00 - 20.30 i Nordvesthallen

Lørdag kl. 13.00 - 15.00 på Fosna Frisk

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

- Lø 04.02:** Ute: Bakkeløp 6 x 200m. Pause: 4 min. Inne: Styrketrening.
- Ti 07.02:** Kortsprint. 6 x 40m fra blokk. 1x 150m i 90%-fart. Kortsida + langsida + kortsida.
- To 09.02:** 4 x 120m tempotrening. 60m-snu-60m. Pause: 6 min.
- Lø 11.02:** 12 x 150m intervalltrening. Pause: 30 – 45 sek. Styrketrening.
- Ti 14.02:** Spenttrening: 2 x 40m kneløft + 4 x 40 løpshopp. 4 x 60m stigningsløp.
- To 16.02:** 6 x 60m m/blokkstart. Piggsko på 2 siste starter. Pause: 5 min.
- Lø 18.02:** Bakkeløp 5 x 300m. Pause: Jogge rolig tilbake eller 4 min. Styrketrening.
- Ti 21.02:** Tempointervalltrening. 5 x 150m. Pause: 6 min.
- To 23.02:** Sprinttrening. 4 x 2 x 60m - snu - 60m. Pause: 6-8 min
- Lø 25.02:** Bakkeløp i Folkeparken. 8 x 150m. Pause: 4 min. Jogge rolig tilbake.
Inne: Styrketrening
- Ti 28.02:** 4 x 120m tempotrening. 60m-snu-60m. Pause: 6 min. 2 siste i piggsko.
- To 02.03:** 6 x 40m med blokkstart. 3 siste i piggsko. Maks. fart. Pause: 5 min.
- Lø 04.03:** Tempotrening. 200m-300m-200m. Pause: 10 min.
Hvis ikke finner vi en annen plass å løpe. Styrketrening.
- Ti 07.03:** Stigningsløp 6 x 60m. Jobb med teknikken og løp uanstrengt. Pause: 4 min.
- To 09.03:** Som to 09.02.
- Lø 11.03:** Intervalltrening. 12 x 150m. Pause: 30-45 sek.
- Ti 14.03:** 10 rolige runder i Nordvesthallen med innlagt rolig sprint på 60m på annenhver runde.
- To 16.03:** Spent. 2 x 40m høye kneløft + 4 x 40m løpshopp. 4 x 60m sprint.
- Lø 18.03:** 6 x 200m bakkeløp. Pause: Jogge rolig tilbake eller 4 min. Styrketrening.
- Ti 21.03:** 8 x 1 runde i Nordvesthallen som intervalltrening: Pause: Gå en halv runde eller 60 sek.
- To 23.03:** 4 x 120m tempotrening. 60m-snu 60m. Pause: 6 min.
- Lø 25.03:** Intervalltrening i Folkeparken. 6 x 500m. Pause: 2 min. Styrketrening.
- Ti 28.03:** Som ti 28.02.
- To 30.03:** 6 x 60m sprint med start fra blokk. 2 siste i piggsko. Pause: 5 min
- Lø 01.04:** 5 x 300m tempointervalltrening i Folkeparken. Pause: 6 min. Styrketrening.

S. Ohr (Kopi)