



TRENINGSPROGRAM SPRINT 2023

4.april - 30. mai

Treningstider: Tirsdag og torsdag kl. 18.00 – 19.30 fra Idrettshallen.

Lørdager: 13.00 – 15.00 Fosna Frisk. Ute 1. time

APRIL

Ti 04.04: Starttrening. 6 x 60m fra blokk. 3 siste drag i piggsko. Pause: 5 min.

To 06.04: Tempotrening. 3 x 200m. Inne i hallen eller på Atlanten om mulig. Pause: 10 min.

Lø 08.04: Intervalltrening. 6 x 150m - 5 min. pause - 6 x 150m. Pause: gå 50 m.

Inne: Styrketrening

Ti 11.04: Stigningsløp. 6 x 60m. 3 x 40m triplings. Pause: 4-5 min.

To 13.04: Kort intervalltrening på Atlanten/i Folkeparken. 10 x 200m. Pause: Jogg 100m.

Lø 15.04: Fartsleik i Folkeparken. 5-6 km rolig jogg med 5 innlagte drag på 100m.

Ti 18.04: 4 x 60m stigningsløp

To 20.04: Tempotrening. 2 x 300m. (Som 2 av etappene under Nordmørsstafetten). Pause: 15 min.

Lø 22.04: Intervalltrening i Folkeparken. 10 x 200m. Pause: 45-60 sek.

Inne: Styrketrening

Ti 25.04: 6 x 100m stigningsløp m/start midt i sving. Pause: 6 min.

To 27.04: Sprint. 3 x 60 m + 3 x 80 m. Pause: 6 min.

Lø 29.04: Bakkeløp i Folkeparken. 4 x 250m (Fra kryss ved Stormyra til kryss ved Brannmatta)

Pause: 6-7 min. Inne: Styrketrening

MAI

Ti 02.05: Tempotrening. 4 x 150m. Pause: 8 min.

To 04.05: Starttrening fra blokk. 6 x 40m. Pause: 5 min.

Lø 06.05: Intervalltrening: 5 x 200m - pause 5 min. - 5 x 200m. Pause: 60 sek.

Inne: Styrketrening

Ti 09.05: 6 x 100m stigningsløp i sving. Pause: 6 min.

To 11.05: Pyramidesprint (40m-60m-80m-100m-80m-60m) Pause: 5 min.

Lø 13.05: Tempotrening. 4 x 150m. Pause: 10 min. Inne: Styrketrening

Ti 16.05: Kort intervalltrening. 12 x 150m. Pause: 45 sek

On 17.05: 17. mai-stafett. Møt opp og gå i Borgartøget

To 18.05: Kristi Himmelfartsdag. Stigningsløp. 5 x 100m med start midt i sving. Pause: 6 min.

Lø 20.05: 2 x 300m tempotrening på Atlanten. Pause: 15 min.

Ti 23.05: **Treningsstemne. (Norodd)** 5 x 100m m/start fra blokk. Pause: 6 - 8 min.

To 25.05: 6 x 100m stigningsløp m/start midt i sving. Pause: 6 min.

Lø 27.05: Kort intervalltrening: 6 x 150m -4 min. pause- 6 x 150m. Pause: gå/jogg 50 m.

Ti 30.05: 5 x 100m m/start fra blokk. Pause: 6 - 8 min.

S. Ohr (kopi)

06.06 Treningsstemne (Norodd), 15.06 Tinestafetten (Norodd), 30.06 Atlanten Games (Norodd),

01.07 Havmaraton (Norodd)