



SPRINTTRENING 18. okt. – 28.januar 2023

Treningstider:

Tirsdag kl. 19.30 – 21.00 i Nordvesthall 1

Torsdag kl. 19.00 – 20.30 i Nordvesthall 1

Lørdag kl. 13.00 - 15.00 på Fosna Frisk

kl. 13.00: Løpstrening ute

kl. 14.00: Styrketrening inne

3 UKERS SYKLUS

MIDDELS UKE 42-45-48-51-02

Ti : Stigningsløp. 8 x 60m med vektlegging av teknikk. Pause: 4 min.

**To : Spenstrening. 2 x 40m høye kneløft og 4 x 40m løpshopp.
4 x 60m i 90% - fart.**

**Lø : Bakkeløp i Folkeparken. 8 x 150m. Pause: 4 min.
Inne: Styrketrening.**

HARD UKE 43-46-49-52-03-

**Ti : Sprinttrening. 6 x 100m med start på kortside. Tempo: 90%.
Pause: 5 min.**

Fra 1. des.: 6 x 120m.

**To : Sprinttrening. 2 x 4 x 60m. 60m - snu med 60 sek. pause - 60m.
Pause: 6 min.**

**Lø : Bakkeløp i Folkeparken. 6 x 300m. Pause: 4-5 min. Jogge tilbake. Tempo:
Så vidt litt stiv etter hver gang.
Inne: Styrketrening.**

LETT UKE 44-47-50-01-04

**Ti : Akselerasjon. 3 x 40m. Jogge til start og akselerer. 3 x 40m med fallstart.
Pause: 5 min.**

Fra 1 des.: 6 x 40m med start fra blokk.

To : Spenst som i middels uke. 3 x 120m i 85% - fart. Pause: 5 min.

**Lø : Utholdenhet. 12 x 150m i Folkeparken. Pause: 30 sek.
Inne: Styrketrening.**

S. Ohr