



## TRENINGSPROGRAM SEP . - OKT. 2023

(Rolig trening fram mot oppstart ny sesong)

UKE 1 (36, 38, 40, 42, 44)

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 (37, 39, 41, 43)

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.

Fra 1. nov. starter vi trening for sesongen 2024. Da vil vi ha sprintøkter i (Nordvesthallen ?).

Stein Ohr

: Idrettsmerkeprøver på Atlanten kl. 17.30

: Treningsstemne

: Tinstafetten

23.09: Torvikbukt Rundt

Stein Ohr