



## **SPRINTTRENING 2023**

### **SOMMERSESONGEN**

#### **Treningstider:**

**Tirsdag og torsdag kl. 18.00 fra Atlanten stadion**

**Lørdag kl. 13.00 fra Atlanten stadion. Kl. 14.00 Fosna Frisk (Til sommerferien.)**

To 01.06: Starttrening. 6 x 40m + 1 x 100m. Pause: 5 min. 3 siste starter i piggsko.

**Lø 03.06:** Tempotrening. 3 x 200m i makstempo. Pause: 12 min.

Ti 06.06 : Kort intervalltrening. 6 x 150m - 4 min. Pause – 6 x 150m. Jogg 50m mellom dragene.

To 08.06 : Starttrening. 6 x 60m. Pause: 5 min. De 3 siste startene i piggsko.

**Lø 10.06 :** Tempotrening. 3 x 150m + 1 x 250m. Pause: 12 min.

Ti 13.06 : Stigningsløp med start midt i sving. 6 x 100m. Pause: 5 min.

To 15.06 : Starttrening. 4 x 40m + 2 x 80m. Pause: 5-6 min.

**Lø 17.06 :** Intervalltrening i Folkeparken. 10 x 200m Pause: 45 sek.

Ti 20.06 : Fartsleik i Folkeparken. 4 km rolig jogg med 6 innlagte stigningsløp på ca. 100m.

To 22.06 : Rolig jogg i Folkeparken

**23.-25.06: NM veteraner** Modum .

**Lø 24.06:** Stigningsløp. 6 x 100m i sving. Pause: 5 min.

Ti 27.06: Rolig løpetur til Skorpa og tilbake. 5 x 60m stigningsløp på Atlanten.

To 29.06: Bakkeløp i Folkeparken. 8 x 200m. Pause: Jogg tilbake

**Lø 01.07:** Bakkeløp i Folkeparken. 8 x 200m. Pause: Jogg tilbake

**JULI: 4 uker med noe mer grunntrening. Uke 1 og 3 og 2 og 4 er lik.**

#### **Uke 1 og 3**

Ti: Sprint: 6x60 m. Jogg fram tilstart. Pause: 6 min.

To: Kort intervalltrening. 12 x 150m på Atlanten. 5 x 40m løpshopp. Tell antall steg.

**Lø:** Rolig løpetur til Skorpa og tilbake. 5 x 60m stigningsløp på Atlanten.

#### **Uke 2 og 4**

Ti : Sprinttrening på Atlanten. 6 x 80m Pause: 6 min.

To: Kort intervalltrening. 10 x 200m på Atlanten

**Lø:** Stigningsløp. 8 x 100m med start midt i sving. Pause: 5 min.

**RESTEN AV SESONGEN: 2-ukers treningssyklus tilpasset div. stevner**

#### **Uke 1**

Ti : Tempotrening 5 x 150m. Pause: 8 min.

To: Starttrening. 4 x 40m + 2 x 80m

**Lø:** Kort intervalltrening. 10+ 200m bakkeløp i Folkeparken.

#### **Uke 2**

Ti : Stigningsløp i sving. 6 x 100m. Maksfart siste 30m. Pause: 5 min.

To: Starttrening. 6 x 60m. Pause. 5 min.

**Lø:** Bakkeløp i Folkeparken. 6 x 300m. Pause: 6-7 min.

**S. Ohr**