

RAMMETRENINGSPROGRAM FOR MELLOMDISTANSEGRUPPEN

| Uke 28 | Uke 29 | Uke 30 | Uke 31 | Uke 32 | Uke 33 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| M.RL.50min. + 5x 100 m | RL 50 min +5x100m | RL 50 min +5x100m | RL 50 min +5x100m | RL 50 min +5x100m | RL 50 min +5x100m |
| T. Intervall 2sx 5 x 300m p. 3/6 Bane/bakke | Intervall 2sx6 x200m p. 2/5 min Bane/bakke Evt. Konk. Bislett 1500m/400m | Intervall 2sx 4x 300m p. 3/6 Bane/bakke | Intervall 2sx5 x200m p. 2/5 min Bane/bakke | Intervall 5 x 300m p. 3 Bane/bakke | Intervall 6 x200m p. 2/5 min Bane/bakke |
| O. RL. 40 min. | RL 40 min | RL 40 min | RL 40 min | RL 40 min | RL 40 min |
| T.Intervall 4x1000m 2 rolig p. 1 2 hurtig p.3 Evt. Konk. Bislett 800m | Intervall 5 x 600 m 3 rolig p. 1 2 hurtig p.3 | Intervall 4x1000m 2 rolig p. 1 2 hurtig p.3 | Intervall 4 x 600 m 2 rolig p. 1 2 hurtig p.3 | Fartslek 20x 35/25 | Fartslek 20x35/25 |
| F. Hviledag | Hviledag | Hviledag | Hviledag | Hviledag | Hviledag KONK. Junior NM |
| L. Hurtighet 2s x 4 x 150m Bane/bakke 1 flyt 1 middels 1 raskt 1 maks p. 4/8 min Bane/bakke | Hurtighet 5 x 200 flyt + 100 jogg + 100 maks. p. 5 min Bane/bakke | Hurtighet 2s x 3x 150m Bane/bakke 1 middels 1 raskt 1 maks p. 4/8 min | Hurtighet 5 x 200 flyt + 100 jogg + 100 maks. p. 6 min Bane/bakke | Hurtighet 3 x 150m Bane/bakke 1 middels 1 raskt 1 maks | Hurtighet 3 x 200 flyt + 100 jogg + 100 maks. Bane/bakke p. 8 min |
| S. RL 60 min | RL 60 – 70 | RL 50 | RL 40 | RL 40 | |

I ferien kan de av dere som er i hjemme avtale å trene sammen på følgende dager/tider/steder.

Tirsdager kl 1800 – Asker

Torsdager kl 1800 – Jarmyra

Lørdager kl 1500 – Asker/NIH

Jeg er i Oslo 20-22.7 og vil ha treninger disse dagene for de av dere som ikke er på ferie. Ellers starter vi opp igjen 9.8 kl 1800 på Asker – Føyka – Lørdagens sprinttrening flyttes til søndag.

God sommer og stå på med treningen i sommer. Hilsen Eystein