

Treningskjema julen 2009

Uke 1

- Pass 1 Oppvarming 10 min jogg, tøyning 10min
Drill: kneløft, bakspark og galoppsteg, 2x20m per øvelse
Sprint: 2stigningsløp
3x 150m – 200m – 300m 3min Hvile mellom løpen og 6min mellom serierne
Ned jogg 10min
Fotstyrke, Sirkler 2x1 min, tågang 3x1m,
balsere på et bein og lukk øyene 2x1min /bein
Tøyning 15min
- Pass 2 25 minutter jogg, tøyning 5min.
5x60m stigningsløp (85 %),
3x15 opphopp (Hekkhopp), 3x10 Push ups, 3x15 dips,
3x20 sit ups, 3x15 ryggløft
- Pass 3 Oppvarming10 min jogg, tøyning 10min
Drill: kneløft, bakspark og galoppsteg, 2x20m per øvelse
Løping: 2stigningsløp
10-15 x 80m 90-95 % fart, 3-4min pause,
Styrketrening.
3x 20steg utfallsgang, 3x30 tåheving, 3x20 sit ups, 3x15 ryggløft
- Pass 4 Oppvarming10 min jogg, tøyning 10min
Drill: kneløft, bakspark
2 stigningsløp
4-5 km fartslek, løp rykk fra 100 till 300m fort og jogge like lenge mellom.
Ikke gå noen gang.
Ned jogg 5min
Tøyning
- Pass 5 Oppvarming 20 min jogg, tøyning 10min
Styrke trening
3x20 Sit-ups
3x10-15 Push-ups
3x20 Tå hævning
3x15 Rygg løft
3x15 Opp hopp
3x30 Armpendling
3x20 Vrist hopp
3x15 Dips

ALT se separat styrkeprogram for GYM