



## **Regionstrening - Sprint - 2014/2015**

### **Gjennomføring**

Alle økter blir gjennomført i Sandneshallen fredagar kl 1700. Utøvarane er ferdig oppvarma til dette tidspunktet.

Hovudmålet med desse treningane er forbetring av toppfart. Difor består mestparten av øktene på intervallar mellom 60m og 100m. Utøvarane får tilbakemelding på teknikk med jamne mellomrom i form av enkle arbeidsoppgåver.

Treningsprogrammet kan reknast som ei rettesnor for volum og intensitet på øktene. I praksis betyr dette t.d. at antall seriar angir det maksimale antallet dei med best grunnlag gjennomfører. Den enkelte utøvar vurderer kor mykje som skal gjennomførast i samråd med trenaren sin.

Løpa blir registrert med elektronisk tidtakaranlegg. Dette for at det skal vera enkelt å justera intensiteten, stoppa ein utøvar som køyrer for hardt, samanlikna utviklinga med tidlegare år og for rapporteringsformål.

Ønsker du tidene fast tilsendt, kan du få dette ved å senda ein mail til Bjørn Øglænd på [boeglæe@hotmail.com](mailto:boeglæe@hotmail.com) .

Seriane blir typisk gjennomført ved at løparane blir delt i to grupper der den eine gruppa har seriepause når den andre gruppa løper. Utøvarane vil t.d. typisk starta med 15 sek intervall på 60m.

### **Utøvarar som får tilbud om trening**

Alle utøvarar som fyller 15 år i løpet av 2015 eller er eldre.

### **Treningsøkter 2014**

7.nov 3x5x60m pause: 2min seriepause: 10min  
14.nov 3x5x60m pause: 2min seriepause: 10min  
21.nov 4x5x60m pause: 2min seriepause: 10min  
28.nov 4x5x60m pause: 3min seriepause: 15min  
5.des 3x4x80m pause: 3min seriepause: 12min  
12.des 4x5x60m pause: 3min seriepause: 15min  
19.des 4x4x80m pause: 3min seriepause: 12min



### **Treningsøker 2015**

- 2.jan 2x(60m, 80m, 100m) p:4,5,12
- 9.jan 2x(60m, 80m, 100m) p:4,5,12
- 16.jan 2x4x60m pause: 4min seriepause: 15min
- 23.jan 2x3x60m pause: 5min seriepause: 15min
- 30.jan - KM - ikkje regionstrening
- 6. feb - NM - ikkje regionstrening
- 13.feb - 2x(60m, 80m, 100m) p:4,5,12
- 20.feb - Vinterferie - ikkje regionstrening
- 27.feb - 2x4x60m pause: 4min seriepause: 15min
- 6. mar - UM-helg - ikkje regionstrening
- 13. mar - 3x5x60m pause: 2min seriepause: 10min
- 20. mar - 4x5x60m pause: 3min seriepause: 15min
- 27. mar - Påske/ treningsleir - Ikkje regionstrening
- 3. apr - Påske/ treningsleir - Ikkje regionstrening
- 10. apr - 4x4x80m pause: 3min seriepause: 12min
- 17. apr - 4x4x80m pause: 3min seriepause: 12min
- 24. apr - 2x4x100m pause: 6min seriepause: 15min

### **Totalt 18 økter**

Trond Lindanger – kretstrening sprint