**FORSLAG TIL TRENINGSPROGRAM OBAIDI**

**SPRINT- oktober – midt uti november 2019**

**Mandager:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Helst ute** |  |  |  |
| **Oppvarming** | **Lett jogg** |  | **5 min** |
|  | **Lette oppvarmings-øvelser** | **5-6 spensthopp**  **5-6 sit-ups**  **5-6 push-ups**  **5-6 utfallssteg**  **5-6 rumpeløft**  **10 høye kneløft** | **7-8 min** |
|  | **Stigningsløp** | **4 x(HK 20m + 60m stigningsløp)** | **3 min** |
|  | **Frekvenstrening** | **4-5x20 HK (tell på høyre) med økende frekvens** | **3 min** |
|  | **Intervall** | **12-14x250m (1 min) 85-88%**  **P 1.30** | **30 min** |
|  | **Avslutning** | **4x60m rolige koordinasjonsløp** |  |
|  | **Tøy** | **2x10 sek hekkeløperstilling på hver side**  **2x10 sek tøy på framsida** |  |

**Hvis du vil ha styrke etter intervalltreninga, kan du kjøre det du er vant til fra før. Kan sløyfe onsdager hvis du får bra styrkedager på mandager.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TIRSDAGER** |  |  |  |
| **Skolen?** | **Oppvarming**  **Koordinasjonsløp** | **Jogg, forsiktige splitthopp 4x15**  **15 push-ups**  **Stående start**  **6 x 120m 90% drag** | **P 3 min**  **Tar 40 min** |
|  | **Styrke** | **Lette styrkeøvelser som du har gjort før, bare lette vekter** | **30-40 min** |
| **KLUBB** | **Oppvarming**  **Ute eller inne** | **Jogg 5 min**  **3 stigningsløp**  **Litt drill: triplings, HK og oppspark bak, 2x20m på hver med 20m utløp**  **Litt hekkedrill inne** | **Husk å tøye lett på slutten av oppvarminga** |
| **Inne** | **Frekvens** | **5x(15m rolige HK, 15m middels HK**  **15m hurtige HK) med utløp** |  |
|  | **Submaks** | **5-6 x 100m 92-93%, start i unnabakke** | **P 3 min** |
|  | **Submaks** | **5-6x100m 95%%**  **Fallstart** | **P 3 min** |
|  | **Spes styrke** | **4-5 x40m med slede** |  |

**Onsdager:**

**Lett jogg utendørs.**

**Styrketrening, lik det du har gjort før.   
Du må ha med ettbeins-knebøy. Start med 20 kg, 3x8 på hver fot.**

**Eller du kjører litt spensttrening, 6x20 flerstegshopp på matte**

**6-8 x jamfothopp på 4 hekker, økende høyde. Hvor høyt greier du på siste hekk? Avstand 5-6 fot.**

**Spenst kan du prøve å legge inn på andre dager hvis du vil ha helt fri på onsdager.**

**TORSDAGER, teknisk og submaks hurtighetsdag**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OPPVARMING1** |  | **Jogg 5 min**  **Litt hekkedrill**  **4-5 x 120m rolig, økende fart** |  |
|  | **Frekvenstrening** | **4 x45m (15 m rolige kneløft, 15 kneløft litt raskere, 15m kneløft stor frekvens)**  **Stige 6x30m**  **4xløp på lave hekker, 60m** |  |
| **HOVED-DEL** | **Sprint**  **løpsteknisk** | **Fallsstart 6x40m, 90%** | **P 2,5 min** |
|  | **Sprint sub maks** | **4x60m fra blokk**  **(bare tilvenning)**  **4x60m med fallstart**  **4x60m med 8 m tilløp, alt ca 95%** | **P 3 min**  **SP 5-6 min** |
|  | **Spesiell styrke** | **6x20 splitthopp med 20 kg, bruk anklene**  **4x20m med slede** |  |
|  | **Jogg og uttøyning** | **Og 4 stigningsløp** |  |
|  |  |  |  |

**FREDAGER:**

**Hvis du vil ha langsprint på fredager, så kjør 6 x 170m 90-92 %, p 4 min  
 eller Styrketrening 30 min med lette vekter.**

**Lørdager:  
Konkurranselikt, men ikke over 95 % på sprinten.  
6x60m med start, start uten kommando**

**6x60m med 7-8 m unnabakke først, 95%**

**2x100m med start i blokk i sving. P 3-4 min**

**Søndager:  
30-40min fartsleik: Jogg 5 min, 100m 80% drag, jogg 3 min, 100m 85% drag, jogg 3 min, 100m 87% drag , jogg 3 min, 100m 90% drag.**