**FORSLAG TIL TRENINGSPROGRAM 13-14 år Steinkjer Friidrettsklubb november 2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Egenskap** | **Innhold** | **Pauser mm** |  |
| **Mandag** | **Intervall****Styrke** | **8x250m****6x20 knebøy-spensthopp** | **Pause 1.45** | **Husk at det er intervallfart** |
| **Tirsdag Klubbtrening** | **Ressursdag****Jogg og generell bevegelighet****Frekvens****Submaks sprint (løpsteknikk)****Lengde****Hekk****Stafettveksling****Generell styrke** | **Stige mm, 8 ganger****5-6x120m****15 Hopp med kort tilløp****6 tilløp****5-6xFra blokk over 3 hekker****4x60m stafett****Medisinball?** | **P 2,5 min** |  |
|  |  |  |  |  |
| **Torsdag** | **Kvalitetsdag****Løpsteknikk****3-4 x start fra bl Sprint****Teknikk****Langsprint****Spenst** | **3.4 x80m i unnabakke****3-4 g start fra blokk****Høyde****4x120m****4x5-steg+****4x5-hink****+5x10-steg** | **P 3 min** |  |
| **Lørdag** | **Kvalitetsdag****Hekketeknikk****Sprint****Styrke** | **HK i oppvarming****7-8x 4 hekker, avstand 8m****4x5m tilløp + 60m fort****4x60m fra blokk****Noen medisinball****Noen medisinballøvelser** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Søndag** |  | **Skitur eller evt annet** |  |  |