**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** |  |  |