**FORSLAG TIL TRENINGSPROGRAM kast 15-16 år Steinkjer Friidrettsklubb november 2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Egenskap** | **Innhold** | **Pauser mm** |  |
| **Mandag** | **Intervall**  **Styrke** | **4x200m i slakk motbakke**  **6x12 knebøy med 15 -20 kg (eller knebøyspensthopp)**  **4x12 benkpress 15-20 kg**  **(eller push-ups)**  **4x15 tåhev med 10 kg**  **4x15 splitthopp, 10 kg** | **Pause gå ned** | **Husk at det er intervallfart** |
| **Tirsdag Klubbtrening** | **Ressursdag**  **Jogg og generell bevegelighet**  **Frekvens**  **Submaks sprint (løpsteknikk)**  **Kule**  **Diskos**  **stafettveksling**  **Generell styrke** | **Stige mm, 8 ganger**  **5-6x120m**  **20 kule med begge hender**  **5 støt med tilløp**  **10-12 kast tilvenning**  **4x60m stafett**  **Medisinball?** | **P 2,5 min** |  |
|  |  |  |  |  |
| **Torsdag** | **Kvalitetsdag**  **Løpsteknikk**  **3-4 x start fra bl Sprint**  **Kast**  **Teknikk**  **Langsprint**  **Spenst** | **3.4 x80m i unnabakke**  **3-4 g start fra blokk**  **Slegge tilvenning 10 kast**  **Litt kule**  **4x120m**  **4x5-steg+4x5-hink**  **+5x10-steg** | **P 3 min** |  |
| **Lørdag** | **Kvalitetsdag**  **Sprint**  **Teknikk**  **Styrke** | **4x60m til slutt i oppv**  **4x60m fra blokk**  **8 kast kule**  **8 kast slegge (medisinball)**  **Som mandag** |  |  |
| **Søndag** |  | **Skitur, kast snøball** |  |  |