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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Egenskap** | **Innhold** | **Pauser mm** |  |
| **Mandag** | **Intervall**  **Styrke** | **8x200m i slakk motbakke**  **6x15 knebøy med 15 -20 kg (eller knebøyspensthopp)**  **4x15 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)**  **Hekk**  **stafettveksling**  **Generell styrke** | **Stige mm, 8 ganger**  **5-6x120m**  **6 hekker avstand 11,5 -12 m.**  **Drilløvelser trekkfot**  **4x60m stafett**  **Medisinball?** | **P 2,5 min** |  |
|  |  |  |  |  |
| **Torsdag**  **Klubb-trening** | **Kvalitetsdag**  **Løpsteknikk**  **3-4 x start fra bl Sprint**  **Teknikk**  **Kule**  **Langsprint**  **Spenst** | **3.4 x80m i unnabakke**  **3-4 g start fra blokk**  **Lengde 12 hopp redusert fart**  **12 lette kast**  **6x120m**  **4x5-steg+4x5-hink**  **+5x10-steg** | **P 3 min** |  |
| **Lørdag** | **Kvalitetsdag**  **Sprint**  **Teknikk**  **Bev** | **4x60m til slutt i oppv**  **4x40m fra blokk**  **Korthekk 5x60 fra start**  **Eller 5x140m med 4 hekker**  **3x20 sek hekkeløperstilling på hver side** |  |  |
| **Søndag** |  | **Skitur, kast snøball** |  |  |

**Styrke som mandag bør tas en dag til. Husk å starte med lette vekter.**