**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.**