**FORSLAG TIL TRENINGSPROGRAM kappgang desember 2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Egenskap** | **Innhold** | **Pauser mm** |  |
| **Mandag****skolen** | **Intervall, løping****Styrke** | **8x250m****6x20 knebøy-spensthopp** | **Pause 1.30** | **Husk at det er intervallfart** |
| **Tirsdag Skolen****Klubb** | **Oppv, uth****Intervallløp/gang****Hurt****Evt litt spenst****Tøy** | **4-5 km fartsleik ute****Evt 4-5 km med varierende tempo****3x1500m bra fart p 4 min****Tøy, hekkeløperstilling** **4-5x(200m løp på 40 sek****+300m gang på 60 sek)****4x60m med 5m tilløp****6xflerstegshopp på matte****Hekkeløperstilling 20 sek på hver side** | **P 2-3 min****P 2 min** | **Evt følge løp** |
| **Onsdag** | **Skolen****Gang****Kast****Styrke** | **Oppv som tirsdag****3x1200m****Noen sleggekast****Se vedlagte program** | **P 5 min** |  |
| **Torsdag** |  |  |  |  |
| **Fredag****skolen** | **Kappgang****Løp** | **6x150m rolig til å begynne med, litt raskere etter hvert****4-5 x 120m ganske fort** | **P 2 min** |  |
| **Lørdag****Heime eller i hall** | **Kvalitetsdag****Kappgang****Løp** | **2x1500m****2x800m** | **P 4 min****SP 8 min****P 4 min** |  |
| **Søndag** |  | **Skitur eller evt annet** |  |  |