**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**  **Intervall løp/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** |  |  |