**TRENING UNDER VIRUSPERIODEN MARS-APRIL 2020.**

**I denne perioden vil jo Steinkjerhallen være stengt og vi vil ikke ha lov til å organisere treninger utendørs. Men hver enkelt utøver, eller to-tre som slår seg sammen og holder god avstand) kan trene mye ressurs (og litt teknikk også) ute og på stuegolvet heime. Det er ingen grunn til å la være å trene, selv om det blir på en annen måte en det vi er vant til. Det er ikke så enkelt å trene teknikk, men uansett hvilken øvelse du trener for, er det mye du kan gjøre.**

**Dere som har program å gå etter, kan jo prøve å følge dette mest mulig. Jeg viser likevel her noen treningsøkter du kan gjøre i denne perioden.**

**FOR EKSPLOSIVE ØVELSER (sprint, 400m-800m, lengde, høyde, tresteg osv):**

**(Velg ut fra denne oversikten og sett opp program selv, Det bør være med minst en treningsform fra hver av gruppene. Husk også at hvis du trener hardt to dager på rad, bør det være en rolig dag etterpå, gjerne hvile).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **1. Oppvarming** | **Jogg og f eks 2-3 x30m av (se neste kolonne)** | **Tripplings med utløp**  **HK med utløp**  **Oppspark bak med utløp**  **Sprunglauf med utløp**  **Noen spensthopp, splitthopp, push-ups, kast med snøball osv**  **Frekvensløp, 10m rolig, 10m middels, 10m hurtig med litt HK**  **2-3x60-80m drag vanlig hurtig løp.**  **Tøy litt forsiktig på de mest brukte musklene** |  |
| **VELG FRA MENYEN UNDER:** |  |  |  |
| **Utholdenhet 1** | **Langintervall** | **Drag på 400m-800m, 10-14 reps, p 1.30** |  |
| **Utholdenhet 2** | **Kortintervall** | **Drag på 180-250m, 12-20 reps, p 1.10-1.15** |  |
| **Utholdenhet 3** | **Motbakke** | **Drag på 200-300m, 8-12 reps, p jogg ned** |  |
| **Utholdenhet 4** | **Fartsleik** | **Langtur 30-45 min der du varierer farten, f eks drag 150m hvert tredje minutt.** |  |
| **Spesiell uth** | **Intervall med større fart** | **Drag på 180-200, p 3 min** |  |
| **Teknikk** | **Intervall med lange pauser** | **Drag ca 250m, 85 %, tenk teknikk, p 3 min** |  |
|  |  |  |  |
| **Hurtighet 1** | **Langsprint** | **Hurtige drag 120-160m, 5-10 reps, p 2-3 min, 90-92%** |  |
| **Hurtighet 2** | **Submaks sprint** | **Drag 60-100m, 90-95% på godt underlag**  **2x5-6 reps, P 2.5-3 min** |  |
| **Hurtighet 3** | **Motbakke** | **Drag ca 90% 90-120m i slakk motbakke, 2x6-8 reps, P jogg ned** |  |
| **Hurtighet 4** | **Maks sprint** | **Drag 95-98% 70-90m på godt underlag, gjerne litt slakk unnabakke eller i medvind, 2x4-6 drag, P 3-4 min** |  |
| **Hurtighet 5**  **Teknikk** | **Teknikk** | **Flatt godt underlag, løp 6x120m 88-90%**  **Pause 3 min** |  |
|  |  |  |  |
| **Spenst, styrke** | **Gjenta serien to ganger?** | **Som du kan ta på stugolvet heime**  **Har du små vekter, så bruk disse**   1. **2x20-25 spensthopp** 2. **2x20 situps med beina på lav stol** 3. **2x20 rumpeløft med beina på lav stol, andre runde kan du ta det på hver fot** 4. **2x20 splitthopp, tell på høyre fot** 5. **2x15 push-ups** 6. **2x20 tåhev på hver fot** 7. **2x20 kneløft på hver fot, stå på det andre beinet** 8. **2x10 burpees, push-up og spensthopp** |  |
| **Eller** | **Med vekter** | **6x40m rolig løp med 20-30 kg på nakken** |  |
|  | **«** | **6x40m utfallssteg med 20-30 kg** |  |
|  | **«** | **4x8 ettbeins knebøy på hver fot**  **Kan også bruke vanlig knebøy 4x7-8** |  |
|  |  |  |  |
| **Bevegelighet** |  | 1. **Legg VF strakt på en stol og legg ryggen strakt framover og tøy på hamstrings. Gjenta på HF.**   **2x20 sek på hver fot**   1. **Stå på alle fire, krum og strekk ryggen 6-10 ganger.** 2. **Hekkeløperstilling, tøy skikkelig 2x20 sek på hver fot.** |  |
|  |  |  |  |
| **SPENST** |  | **2x15 spensthopp ed kneopprykk**  **Kan erstatte hopp over hekker** |  |
|  |  | **4x5-steg med litt tilløp**  **4x5-hink på hver fot, spesielt på den svakeste foten** |  |
|  |  | **Flerstegshopp, 10 eller 20 hopp, kom lengst mulig** |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**KAST:**

**Unge kastere kan også velge øvelser fra menyen over. Men bruk muligheten til å trene kast utendørs, selv om underlaget ikke er bra. Har du ikke f eks slegge, så spør klubben om du kan få låne.**

**Tren teknikk to ganger i uka, tren sprint to ganger i uka og tren styrke to ganger i uka (har du vekter kan du bruke**

**HOPPERE, lengde, tresteg:**

**Velg sprint-, spenst og styrkeøvelser fra menyen. Tren mye tilløp hvis underlaget er bra.**

**Viktig med spesiell styrke: Imiter satsen med 20 kg på ryggen.**