**TRENINGSPROGRAM MELLOM-OG LANGDISTANSE VÅR 2020**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15****Tung****Påskeuke** | **1.Fartslek: 25-**30x40-20 sone 2-3 + 4xstigningsløp + aktiv bevegelighet + + **spenst:** 4x40 vristhopp **2. KLT** 40min sone 1 + 4xstigningsløp + bevegelighet | **1.KLT** 45min sone 1 + 4x80m flytdrag + aktiv bevegelighet + **basis** styrke**2.Intervall:** 2-1-2-1-2km p.90 sone 3-4 | **1.MLT** 45-50min sone 1 + 4xstigningsløp + tå hev + aktiv bevegelighet **2.KLT** 40min sone 1-2 + 4xstigningsløp + tå hev*Eventuelt fri/alternativ trening* | **1.Bakkeintervall:** 20-25x40 sek **+ basis styrke** | **1.KLT** 40min sone 1-2 + **spenst:** 8x25m steghopp**2.KLT** 40min + 12-Hurtighet: 14x60m+ aktiv bevegelighet | **1.Hurtig langtur** 30-40min sone 2-3**2.Intervall**: 12-14x2min p.45 | **1.LLT** 80-90min i sone 1 + 4xstigningsløp + tå hev***Eventuelt FRI*** |
| **16****13-19.04****Tung** | **1.Sprintfartslek:** 40-45min langtur med innlagt 12-14x80-100m hurtighetsdrag+ 4xstigningsløp + aktiv bevegelighet + **spenst:** 10x25m steghopp**2. KLT** 40min sone 1 + 4xstigningsløp + bevegelighet | **1.KLT** 45min sone 1 + 4x80m flytdrag + aktiv bevegelighet + **basis** styrke2. Intervall: 4-6x6min p.90 sone 3-4 + 6x100m (800m fart) | **1.MLT** 45-50min sone 1 + 4xstigningsløp + tå hev + aktiv bevegelighet **2.KLT** 40min sone 1-2 + 4xstigningsløp + tå hev*Eventuelt fri/alternativ trening* | **1.Bakkeintervall:** 20-25x40 sek + 4x100m sprunglafNr. 5 – (100m sprunglaf) – 10 (100m sprunglaf) – 15 (100m sprunglaf) – 20 (sprunglaf)**+ basis styrke** | **1.KLT** 40min sone 1-2 +3x40 vristhopp**2.KLT** 40min + 12-Hurtighet – submaksimal – flyt:6x100m (800m fart) + 6x60m (400m fart)+ aktiv bevegelighet | **1.Hurtig langtur** 30-40min sone 2-3**1.Fartslek: 25-**30x40-20 sone 2-3 **+ basis styrke** | **1.LLT** 80-90min i sone 1 + 4xstigningsløp + tå hev***Eventuelt FRI*** |
| **17****20-26.04****Lett** | **1.Sprintfartslek:** 40min langtur med innlagt 12-14x80-100m hurtighetsdrag+ **spenst:** 10x25m steghopp | **1. Intervall:** 6-8x1000m p.60 sone 3-4 | **1.MLT** 45min sone 1 + 4xstigningsløp + tå hev + aktiv bevegelighet **2.KLT** 30min sone 1-2 + 4xstigningsløp + tå hev | **1.Bakkeintervall:** 20-25x40 sek + 4x100m sprunglafNr. 5 – (100m sprunglaf) – 10 (100m sprunglaf) – 15 (100m sprunglaf) – 20 (sprunglaf) | **1.KLT** 40min + 12-Hurtighet – submaksimal – flyt:6x100m (800m fart) + 6x60m (400m fart)+3x40 vristhopp+ aktiv bevegelighet | **1.TESTLØP:** 2km/3km på vei2. KLT 30min sone 1 + bevegelighet | **TRENINGSFRI** |
| **18****27.04-03.05****Tung** | **1.Sprintfartslek:** 40min langtur med innlagt 12-14x80-100m hurtighetsdrag(800m løperne) – **Intervall 25-30x40-20 for** langdistanse)+ **spenst:** 10x25m steghopp**2. KLT** 40min sone 1 + 4xstigningsløp + bevegelighet | **1.KLT** 45min sone 1 + 4x80m flytdrag + aktiv bevegelighet + **basis** styrke**2.Intervall:** 2-2-1-1-1-1km p.80 - sone 3-4 + 6x100m (800m fart) | **1.MLT** 45-50min sone 1 + 4xstigningsløp + tå hev + aktiv bevegelighet **2.KLT** 40min sone 1-2 + 4xstigningsløp + tå hev | **1.Bakkeintervall:** 20-25x40 sek + 4x100m sprunglafNr. 5 – (100m sprunglaf) – 10 (100m sprunglaf) – 15 (100m sprunglaf) – 20 (sprunglaf) | **1.KLT** 40min sone 1-2 + 3x40 vristhopp**2.KLT** 40min + 12-Hurtighet – submaksimal – flyt:6x100m (800m fart) + 6x60m (400m fart) | **1.Hurtig langtur** 30-40min sone 3**2.Intervall:** 12-14x2min sone 2-3+ basis styrke | **1.LLT** 80-90min i sone 1 + 4xstigningsløp + tå hev |