**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** styrke  2. 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 sprunglaf  Nr. 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 sprunglaf  Nr. 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 vei  2. 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 sprunglaf  Nr. 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 |