**RAMMEPLAN TRENINGENE SOMMER 2029 FOR EKSPLOSIV GRUPPE STEINKJER FRIIDFRETTSKLUBB**

**GJELDER FRA UKE 25 AV,**

**Torsdager, husk oppvarming før kl 18.00 torsdagstreningene, teknisk begynner kl 18.00**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ramme** | **Gr Trond Olav**  **(Bastian, Adrian++?** | **Gr Toril**  **Sivert**  **Irmelin, Tora,**  **Leonora ++** | **Gr Hans**  **Obaidi, Otto, Gustav, Petter D, Elias, Jonas, Faniell** |
| **Mandag** | **Klubb eller heime**  **Toril leder intervall + lett styrke** | **Intervalldag**  **200metre**  **mm** | **Intervalldag**  **200metre**  **mm** | **Intervalldag**  **200metre**  **mm**  **+ lett styrke** |
| **Tirsdag**  **Kl 18.00** | **Langhekk**  **og sprintdag**  **bane**  **+ spenst**  **Hans og Trond Olav tar langhekk**  **Toril sprint** | **Langhekk**  **og sprintdag**  **bane**  **+ spenst** | **Langhekk**  **og sprintdag**  **bane**  **+spenst** | **Langhekk**  **(200m og 300m)**  **og sprintdag**  **bane**  **+ spenst** |
| **Onsdag**  **Heime** | **Se program til hver enkelt** |  |  |  |
| **Torsdag**  **Husk at teknisk begynner kl 18.00** | **Ca 40 min på hver øvelse**  **Hver utøver trener to øvelser**  **Felles 3x150m til slutt** | **Trond Olav har kast og lengde** | **Toril**  **Har sprint og høyde** | **Hans har kast og hekkedrill,**  **evt høyde** |
| **Fredag** |  |  |  |  |
| **Lørdag** | **Hoveddel sprint og tresteg, medisinball** | **Se program** | **Se program** | **Sprint og tresteg,**  **Evt spyd** |
| **Søndag** | **Evt oppsummering**  **Av uka** |  |  |  |