**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** |  |  |  |