**Obaidi med flere første halvdel av januar 2021. UKE 1 og 2**

**Så blir det altså utendørstreninger fram til 18. januar (forhåpentligvis ikke lenger)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Hovedinnhold** | **Innhold** | **Gjennomført?** |
| **Mandag****4/1****UTENDØRS** | **Oppv****Intervall****Styrke** | **Jogg 10 min og 10 x spensthopp, 10x kneopprykk på begge bein,** **10xpush-ups****10xtåhev på begge bein samtidig,****Litt oppspark bak og litt triplings****4 x aksløp ca 100m (20m HK +80m stigningsløp) Rolig****Og tøyninger framside og bakside++****12-14x220m, p 1.30****20 knebøyspensthopp + 20 splitthopp, tell HF, gjentas 6 ganger****Evt se program på søndag** |  |
|  **Tirsdag****5/1****utendørs** | **Oppv****Spenst****Sumaks hurt 95%****Spes styrke****Avslutning** | **Husk god oppvarming, se mandag****Tøy godt + 4x30 sek frekvens på stedet med litt kneløft****4x10 spensthopp med kneopprykk****4x40m flerstegshopp****2x4x80m med 10 m tilløp flatt****90%, p 2 min SP 4 min****5x6xtribune på hver fot****4x30 sek armfrekvens på stedet, store utslag****3-4 rolige stigningsløp****Og tøy**  | **KVALITET** |
| **Onsdag****6/1** | **Hvile** | **Evt litt styrke/spenst hvis du har mulighet** |  |
| **Torsdag****7/1** | **Løpsteknikk/spenst****Submaks sprint 90%** | **God oppvarming, se mandag****4x80m sprunglauf i slakk motbakke****4x80m flerstegshop i slakk motbakke****2x4x120m i slakk motbakke 92-93 %****P 2,5 min + 1x200m litt mindre fart i motbakken****Jogg og tøy** | **KVALITET** |
| **Fredag****8/1** | **Intervall**  | **8x180m p 1.30** |  |
| **Lørdag****9/1** | **Langsprint****Styrke** | **8x140m 85%, flatt eller unnabakke, p 3 min****4-5x6 x tribuneøvelse+ noen øvelser du kan ta ute** | **KVALITET** |
| **Søndag****10/1** | **Hvile****Ta gjerne en skitur** | **Evt styrke heime****25 sit-ups, 25 rumpeløft på hver fot, 25-30 push-ups, 25 knebøy med lett vekt, 25 kneløft på hver fot, 25 tåhev på hver fot, gjennomføres 2 ganger** |  |