**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** |  |