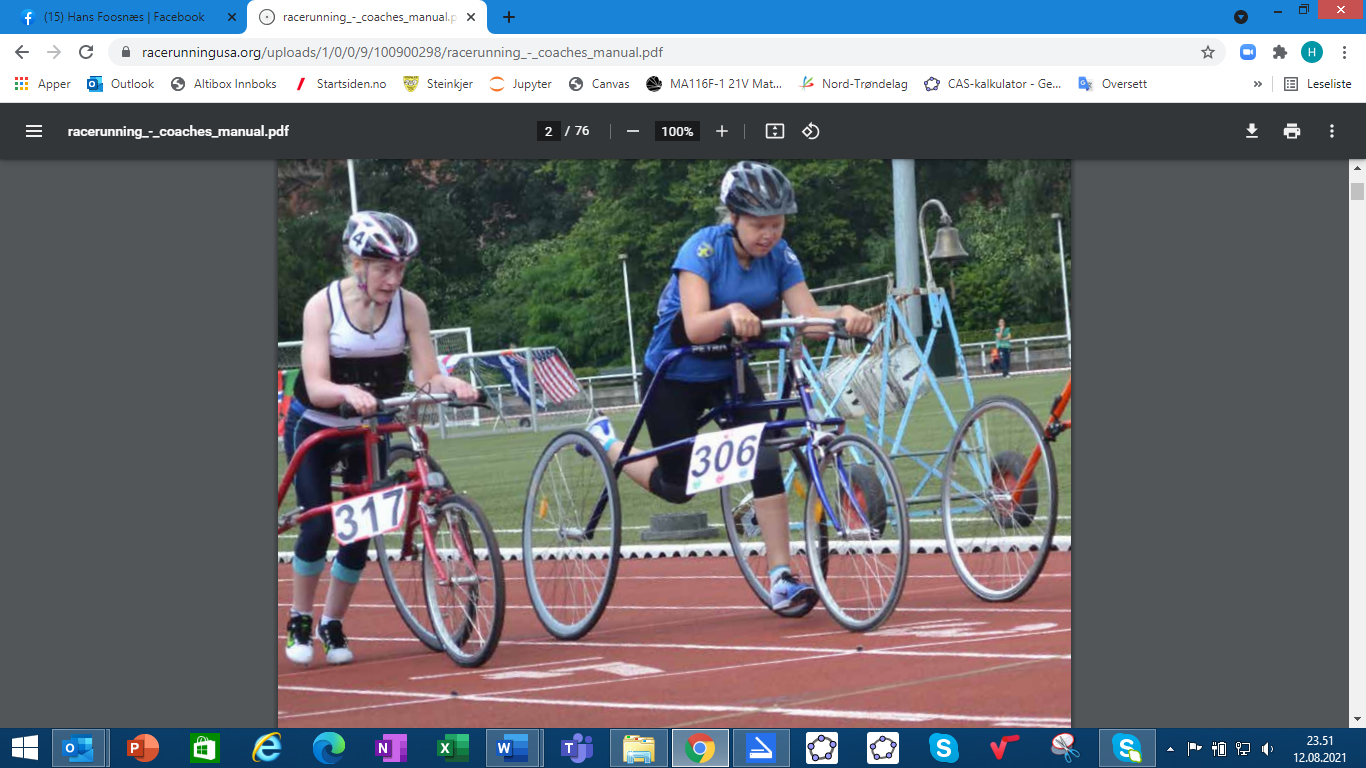
TRENING RACERUNNING PÅ LANDSSTEMNE FREDAG 13/8-2021



Oppvarming: Løp en rolig runde først  
Boksing, stoppe så nærme stoppstrek,

Stillestående:

Løp med beina på stedet, løft knærne



Bruk armene som en bokser

TEKNIKK

1. Trening med et bein, begge bein, galopp , butterfly (sparke fra med begge bein samtidig)
2. Løpe rett fram rolig, hold deg i banen

Stor kraft, stor frekvens, variasjon over 80m

1. Sikksakk, mellom hindre

SPESIELL DEL, hurtighet

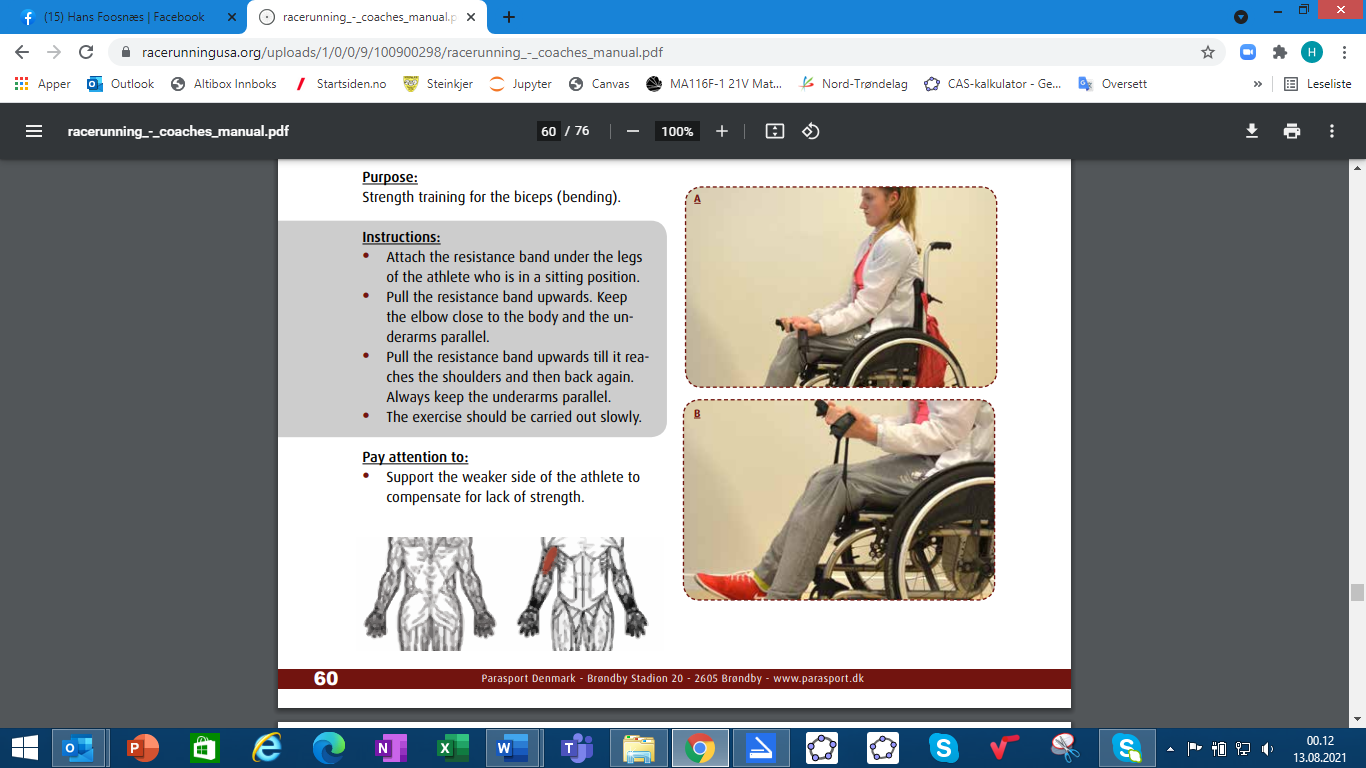
1. Sprintstart. Assistenter holder igjen. Sprintstart der vi tar tid.
2. Forskjellige ins and outs. 80m. Hurtighet. Assistenter skyver.
3. Ta tid på 20m flying. Ta tid på 20m start.
4. Konkurranse 40m, treffe på tid.

SPESIELL DEL, UTHOLDENHET

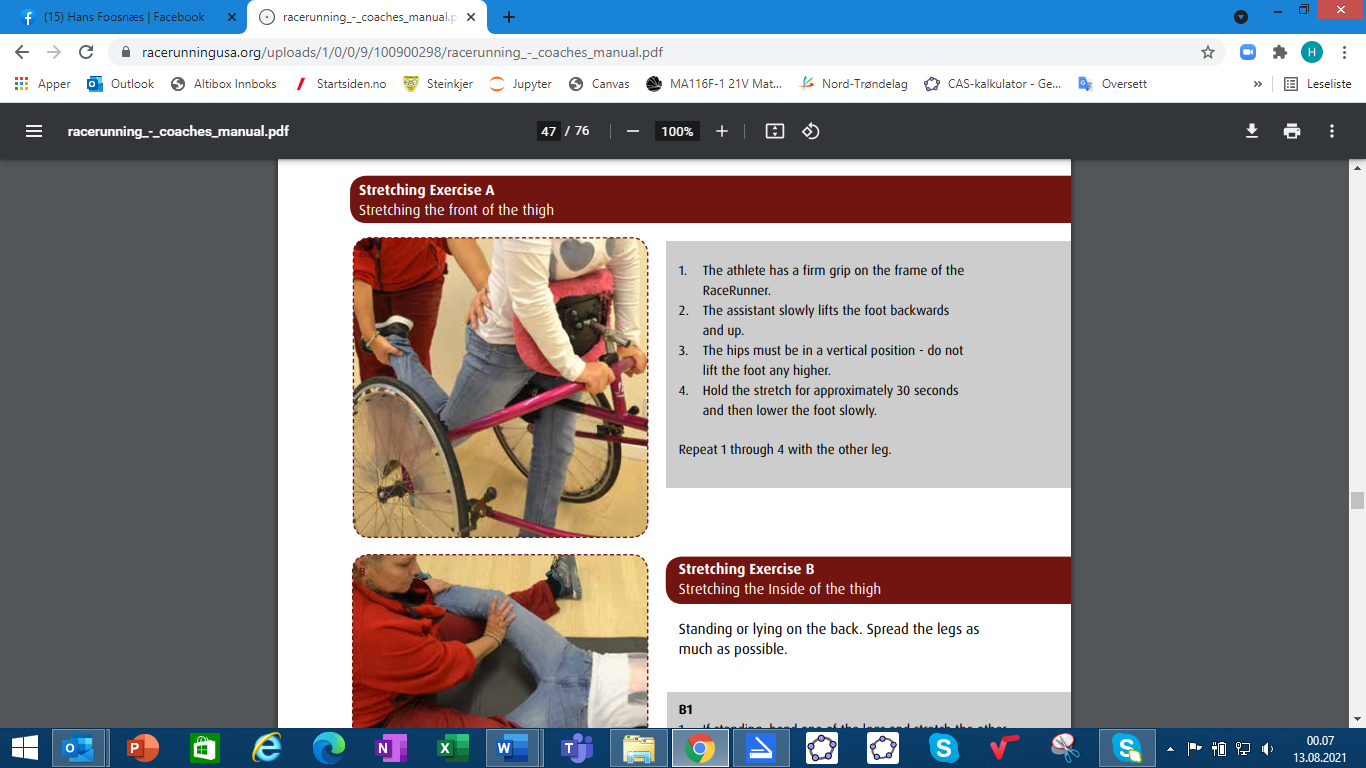
1. Intervalltrening.
2. 6 min test.

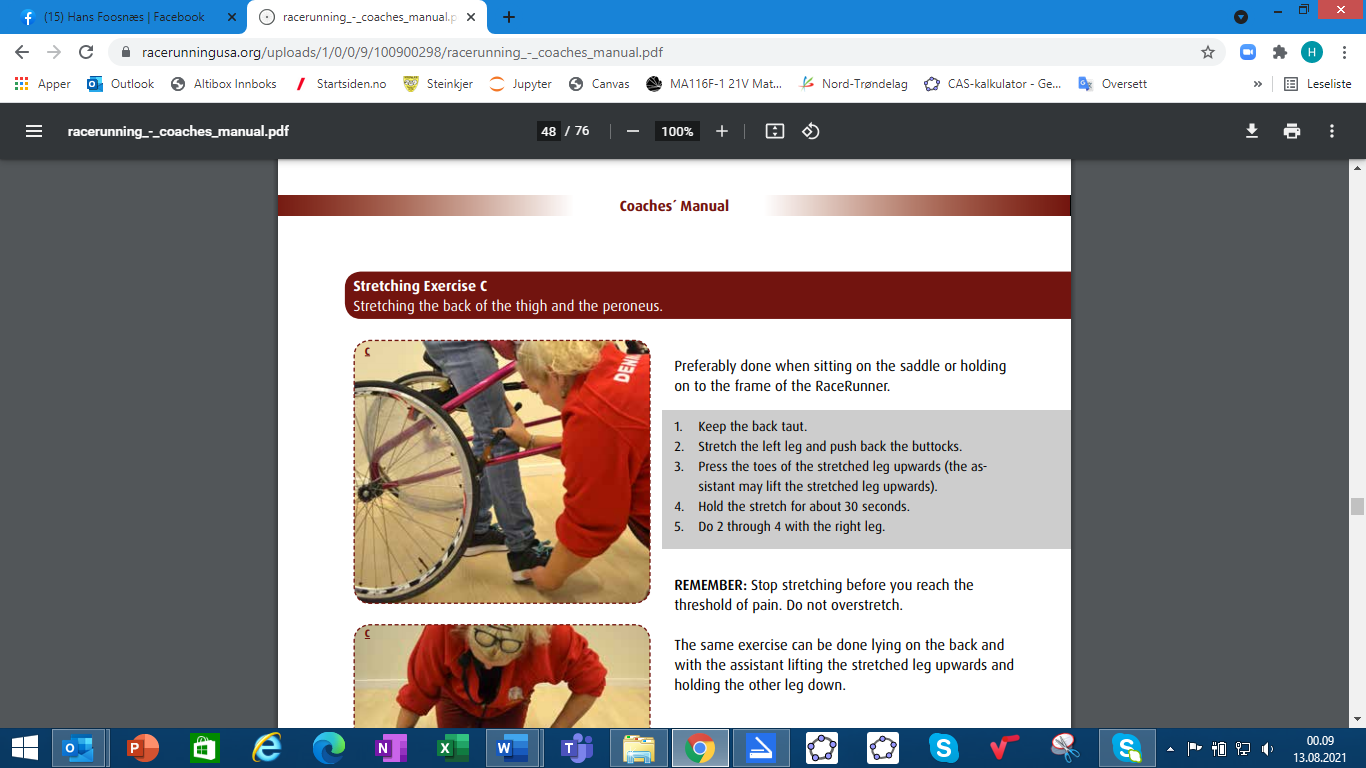
SPESIELL DEL, STYRKETRENING

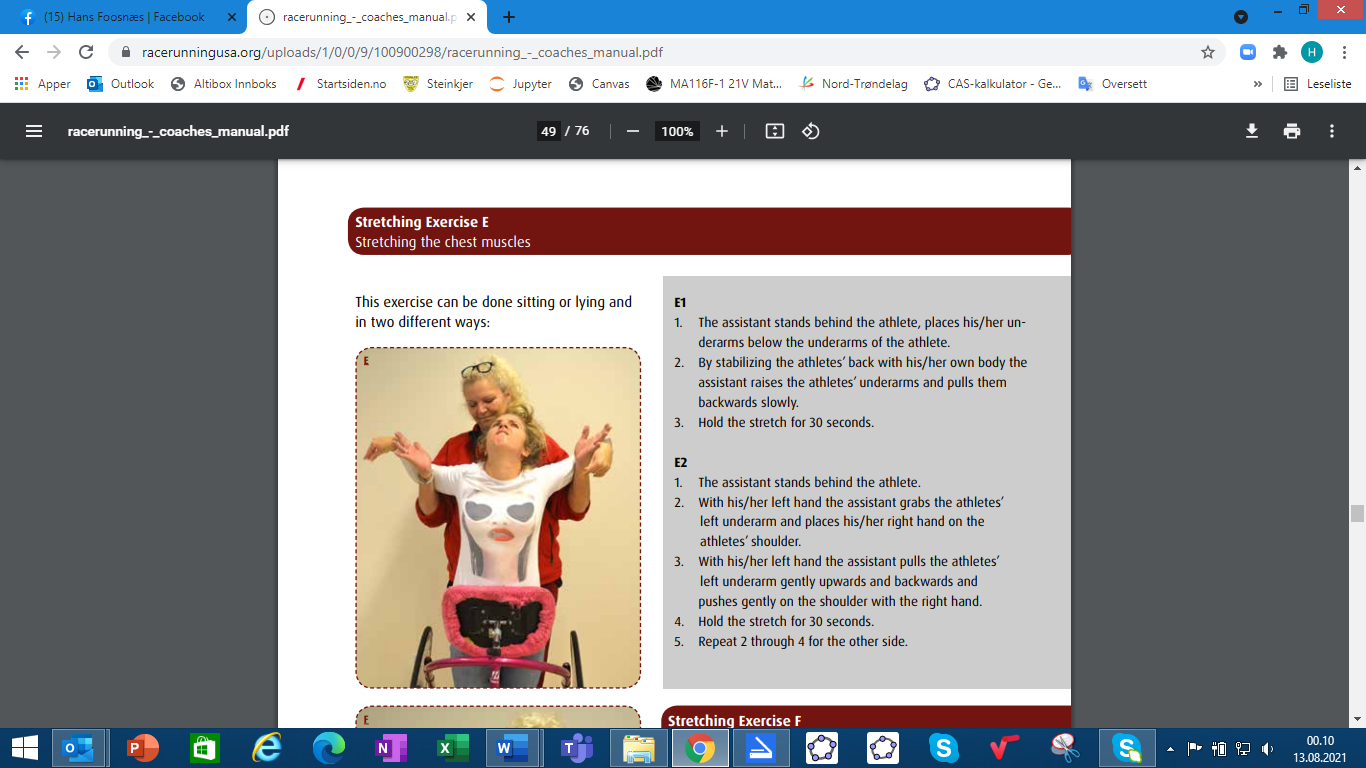
1. Styrketrening. Ankelstrekkerne, knestrekkerne.



1. Tøyningsøvelser.







https://www.racerunningusa.org/uploads/1/0/0/9/100900298/racerunning\_-\_coaches\_manual.pdf