**Treningsprogram 11.01. 2021 til 20.02. 2021.**

Innholdet i treningsprogrammet kan variere etter utøverens alder, treningstilstand m.m.

**Mandag:** Oppvarming 15-20 min + diverse drill, drag og tøyninger.

**Sprint**, **lengde, tresteg, høyde** 20 Bakkeløp totalt ca 80m. p1. 16x5 gående utfall. Step up 10v/hx5.

10 hink v/hx5.

**Langsprint(**400) 16 Bakkeløp/flatt totalt ca 150m. p1. 16x5 gående utfall. Step up v/hx5

**Mellomdistanse** (800) 12 Bakkeløp/flatt totalt ca 300m. p1. 16x5 gående utfall. Step up v/hx5

**Kule-Spyd:** Bakkeløp 10x40. p1. Gående utfall i motbakke 15x6, Bulgarsk knebøy 10x6 på hvert ben. 5x5 push.

15 sprunglauf x 6 i motbakke. 10x5 Horisontalhopp fra 90 grader.

**Alle:** Nedjogg og deretter styrke for mage og rygg.

**Tirsdag og torsdag:** Oppvarming 15-20 min + diverse drill, drag og tøyninger.

**Sprint** (100-200). 10x60m på bane eller terreng. p1. 10 sprunglauf x 5. 10 Hink v/h x 5. Mage og rygg.

**Langsprint** (400) 8x150m på bane eller terreng. p1. 10 sprunglauf x 5. Mage og rygg.

**Mellomdistanse** (800)Rolig tur på 40min i variert skogsterreng. Avslutt med 4 drag på 100m. Mage og rygg.

**Kule/spyd :** Liakov 4kg 12-15 kast. 10 Støt med 4kg. 5 støt med 3kg. **Spyd:** Ulike øvelser med strikk. 10-15 kast med Spydball. Bulgarsk knebøy 10x4 på hvert ben. Mage og rygg.

**Lengde-tresteg** : 6x40m i høy fart. p2. Step up 10 på hvert ben x6, 10 hink v/h i tribune/trapp/bakke x 5. 10 sprunglauf x 6. Mage og rygg.

**Høyde:** 10 hink v/h i tribune/trapp/bakke x6. 6 x vertikaltspenst over 6 hekker. 10 sprunglauf x 6. Mage og rygg.

**Onsdag:** Oppvarming 15-20 min + diverse drill, drag og tøyninger.

**Sprint** (100-200) 3(x10 15/15 trening. 10 løp pr. serie. sp2. Fart 75/80%. 12x5 step up.

**Langsprint**(400) 3(x6x1 min Fart 70%. 12x5 step up. **Mellomdistanse** (800) 2(6x2 min p1, sp2. 12x5 step up.

**Kast**: 10x30m i 70% fart. Gående utfall 16x4, Bulgarsk knebøy 10x4 på hvert ben. 10 støt med 3 kg kule i ringen. **Spyd:** Ulike øvelser med hjelp av strikk. 15-20 kast med spydball.. Push up 3x3, 5x2, 3x3.

**Lengde-tresteg:** 2x5x60. Bruk piggsko. p2, sp3. 10 sprunglauf x 5. 10 hink v/h x 5. 7x5 Step up på hvert ben.

**Høyde:** 6x40m. p1. 10 Hink v/hx5 i tribune/motbakke/flatt x 5. Enbensspenst x 5 på hvert ben. Spenthopp over hekker 6 hekker x 6. **Alle:** Mage og rygg. Nedjogg og tøyninger.

**Fredag**: Oppvarming med basket. 5x30m drag, drill + tøyninger.

**Styrke/spenstsirkel:** 30 sek jobb, 20 sek pause. 4-8 runder. Sprunglauf 2x30m, Pushup, mage 45 sek, dette er gøy, rygg 45 sek, step up. **Fra fredag 22. desember trener vi igjen inne i den nye hallen på Vassmyra. Kl. 16.30-18.00. Det betyr at vi kan i større grad bruke piggsko og trene teknisk løp, kast og hopp.** Nedjogg og tøyninger i 10 min.

**Lørdag/søndag.**

Oppvarming 15-20 min + diverse drill, drag og tøyninger.

**Sprint.** 8x80m i 80% fart. p2. Spurt i tribune til topps x10.

**Langsprint.** Ins and outs. 2 min i tempofart, deretter 1 min rolig. Totalt antall løp 10. Avslutt med 4x100m drag.

**Mellomdistanse.** Ins and out. 4min i tempofart, deretter 1 min rolig. Totalt antall løp 8. Avslutt med 4x100 drag.

**Kast:** 6x40 drag. 8-12 støt med tung og lett kule. Hele serien. Gående utfall 15x4 m/vektvest.

**Lengde-tresteg**: 8x60m drag i 80% fart. p2. 10 sprunglauf x4. Hink v/h I tribune x6.

**Høyde:** 6x40m drag i 80% fart. Hink v/h i tribune til topps x 7. Vertikalspenst over 6 hekker x 6, Fallhopp over hekk 6x5.

**Foreløpig aktuelle stevner/samlinger 2021:** Lørdag 16.1 Sørlekene, Grimstad

Lørdag 23.1 Sør Norsk Gimlehallen. Søndag 31.1 Kretskamp?, Grimstad. Lørdag 13.2 KM Lyngdal.

13.-14.2 Tyrvinglekene. Lørdag 20.2 Lerøysamling, Grimstad.

5.-6.3 UM Steinkjer. Lørdag 10.4. Furulundstafetten.