**MHI FRIIDRETT 2021/2022.**

**KONKURRANSEFORBEREDENDE PERIODE UKE 42-52 2021.**

**Friidrettsåret deles inn i følgende perioder: Ressursperiode 1 og 2 uke 36-41/8-14. Konkurranseforberedende periode 1 og 2 uke 42-52/15-22. Konkurranseperiode 1 og 2 uke 3-13/23-35.**

**I konkurranseforberedende periode bygges det opp ett solid grunnlag for viderutvikling av kondisjon, generell løpsutholdenhet, styrke, spenst og bevegelighet. Treningsprogrammet er ment som en mal som betyr at det kan forkomme endringer..**

***Fellestrening tid og sted: Mandag og onsdag kl. 18.00-19.30 ute fra Idrettsparken. Fredag inne på Vassmyra kl. 16.30-18.00. Andre dager etter avtale.***

***Aktuelle stevner/mål 2022. Tyrving inne og ute, Lærøylekene, UM , junior NM, samt lokale og nasjonale stevner. Det anbefales å føre treningsdagbok fra 15 år og eldre....***

**MANDAG: Oppvarming, rolig løp i ca 20 min + diverse drill og drag.**

**SPRINT-LENGDE-TRESTEG: 2x15x50m bakkeløp, p1, sp3. Økes med 1 løp pr. uke. 15 sprunglaufx3, 10 hink v/hx3, 10-20 push upx3, 40-50 mage og ryggx3, 10-15 kneopptrekk h/vx3.**

**MELLOM-(LANGDISTANSE) 2x8x150m bakkeløp (2x6x300m bakkeløp/rundløype) p1, sp3. Økes med 1 løp pr. uke. 15 kneopptrekk på h/vx4. 10-20 push upx3, 40-50 mage og ryggx3.**

**HØYDE: 2x4x40m bakkeløp, p1. 18 sprunglauf i motbakkex7, 10 hink v/hx7. 10-20 push upx3, 40-50 mage og ryggx3.**

**KULE/SPYD: 2x4x40m bakkeløp. Medsinball. 15 innkastx3, 15støt/kastx3, 15 makskast i bakkenx3, 15 kast fra ryggliggendex3. 10-20 push upx3, 40-50 mage og ryggx3.**

**Nedjogg og lette tøyninger......**

**TIRSDAG-TORSDAG: Oppvarming som mandag.**

**SPRINT-LENGDE-TRESTEG: 2x7x150m, p1, sp3. Økes med 1 løp pr. uke. 15 sprunglaufx3, 20 push upx3, 40-50 mage og ryggx3, 10-15 kneopptrekk h/vx3.**

**MELLOM-(LANGDISTANSE) Rolig til moderat langkjøring 40-50min. Intensitet 60-80%. Avslutt med 5x150m drag. 15 kneopptrekk på h/vx4. 10-20 push upx3, 40-50 mage og ryggx3.**

**HØYDE: Bakke-tribunespenst. 12 sprunglaufx6, 10 hink v/hx6, vertikalhopp over 6 hekkerx6. 10-20 push upx3, 40-50 mage og ryggx3.**

**KULE/SPYD: Diverse styrke. 8-12x3 benkpress, 8-12x3 knebøy, 8-12x3 nakkepress, 8x3 støt- kastimitasjon med håndvekter. 40-50 mage og ryggx3. Diverse strikkøveler rettet mot spyd eller kule.**

**ONSDAG: Oppvarming som mandag.**

**SPRINT-LENGDE-TRESTEG: 15/15 trening, 3x12, sp3. 15 sprunglaufx3, 10 hink v/hx3, 10-20 push upx3, 40-50 mage og ryggx3, 10-15 kneopptrekk h/vx3.**

**MELLOM-(LANGDISTANSE) 10x2min, p1. (8x4min, p1). 15 kneopptrekk på h/vx4. 10-20 push upx3, 40-50 mage og ryggx3.**

**HØYDE: 3 hink v/hx4x5, 10 nedfall og opphoppx5, 10 bulgarsk knebøy v/hx5 10-20 push upx3, 40-50 mage og ryggx3.**

**KULE/SPYD: 12 gående utfallx6, 10 bulgarsk knebøyx6, 10-20 innløp og krysstegimitasjon for spyd, 5 hink bakover i kulex6, 10-20 push upx3, 40-50 mage og ryggx3.**

**Nedjogg og lette tøyninger......**

**FREDAG: Oppvarming med basket. 5x30m i høy fart. Diverse drill.**

**Styrke/spenstsirkel. Jobb 30 sek, pause 30 sek. Gjenta 5-8 ganger. Push up, bare gøy, mage, hest og kjerre, rygg. Diverse øvelser i ribbvegg hvor det jobbes to og to.**

**LØRDAG: Etter avtale....**

**Lykke til! Hilsen Tor Evert og Anders**