

## TRENINGSPROGRAM SPRINT

Januar - februar  
-----

1. dag: Lang skitur eller løpetur ca. 10 km. i vekslende tempo.
2. dag: Styrke, spenst, smidighet med starttrening
3. dag: Vekslende løp og gang ca. 7 km. , innlagt 6 x 80 m. sprint eller 6 x 150 m. tempo.  
Sprint ~~1/4~~ 3/4 av full fart med pause til alle hemmende følelser er borte.  
Tempo er løp i stor fart med ca. 2 min. pauser.
4. dag: Hvile .
5. dag: God oppvarming , 6 x 200 m. tempo . 2 min. pause .  
6x300 m. før 400 m. løpere. 2 ½ min pause.
6. dag: 8-12 x 200 m. intervall ,  
Puls 170-180 etter hvert drag .  
" 120-130 før " "
7. dag: Hvile .

Husk alltid god oppvarming i 15 - 20 min. før du begynner hard trening.

Avslutt treningen med lett jogg og avristing .

TRENINGSPROGRAM - SPRINT

Mars april  
-----

1. dag : Skitur eller 8-10 km. løp i vekslende tempo .
2. dag: 8 x 200 m. intervall og styrketrening .
3. dag: God oppvarming .  
8 x 150 m. tempo . 1,30 min. pause .  
eller  
6 x 200 m. " 2,00 " "
4. dag: Hvile .
5. dag: God oppvarming.  
8 x 80 m. 3/4 fart . Hellvile  
eller  
6 x 100 m. " " " "  
Tilslutt: Styrke, spenst og smidighet .
6. dag: God oppvarming .  
6 x 200 m. tempo. 2 min. pause .  
For 400 m. løpere :  
3 x 500 m. tempo. 4 min. pause .

-----