

Treningsprogram Fyllingen friidrett juli 2018

Vår filosofi er at vi trener «hardt» midt på sommeren, for å få en ny formtopp til konkurranser på høsten. Med «hardt» mener vi økt mengde (løpe mer) og lavere intensitet (mindre fart og mer teknisk fokus).

Dere får selv vurdere hvor mye tid dere setter av til trening i sommer. Vi lager et program som omfatter trening hver dag (tilpasset de eldste og ivrigste). Vi prioriterer dagene, slik at hvis du velger å trene 3 ganger i uken, velger du dag 1, 2 og 3.

Når det f.eks. på «Dag 1» står 2 x 5-7 x 60m betyr det at du første uken kjører 2 x 5 x 60...og øker gradvis (de neste ukene) til 2 x 7 x 60.

Alt dere gjør av løping skal ha fokus på «kort kontakttid» og «hel i setet».

Dag 1:

Oppvarming – jogge/passiv tøying/kvalitetsdrill
3 stigningsløp
2 x 5-7 x 60m, p=2min, sp=10min, fart 90%, teknikk 100%
10 x 10 lange sprunglauf

p = pause
sp = seri epause

Dag 2:

Oppvarming – jogge/aktiv tøying/lett drill
5-7 x 40m motbakkesprint
3 x 10 borzow (dype sprunglauf)
50 medisballkast frem/opp/bak (kan gjøres med en stein)

Passiv tøying =
holde i 20 sek
Aktiv tøying =
raske tøying og
svinge på beina

Dag 3:

Vekttrening/styrketrening
De som har tilgang til vektrom, prøver å gjøre det vi har gjort i vinter.
De andre får prøve å være kreative, med pushups, situps, utfall, knebøy... Finn gjerne noe «tungt» (en stein el.l.) som gjør at belastningen blir litt mer enn kroppsvekt.

Dag 4:

45 min joggetur
10 stigningsløp 100m med god teknikk

Dag 5:

Spent
Lett oppvarming, med lett tøying
25-50* vertikale hopp (oppover) – hopp i trapper, hoppe opp på en mur, finn ting du kan hoppe over...
50-100* horisontale hopp (bortover) – sprunglauf, stille lengde, stille tre-steg...

Generelt:

Å tøye og å drive litt basistrening (situps o.l.) kan gjøres hver dag hvis ønskelig.

NB! Dagene står ikke i «uke-rekkefølge». Fordel utover uken utfra hvor mye dere ønsker å trene. «Dag 1» og «Dag 2» bør komme lengst mulig unna hverandre (f.eks. mandag og torsdag). Styrke («Dag 3») og spent («Dag 5») kan godt komme dagen etter en løpsdag («1» og «2»).

*Tell spensthoppene, slik at den totale mengden blir det antallet som står...

Lykke til! Vi avtaler kanskje noen fellesøkter i Fyllingsdalen (via facebook) når vi er hjemme.

Mvh Hilde og Magnus