



Treningsvettregler for mellom- og langdistanseløpere

1. Vektlegg trening av de egenskapene og ferdighetene som er sentrale i arbeidskravsanalysen
2. Vektlegg trening og utvikling av løpsteknikk på bane i barne- og ungdomsårene
 - a. Gjennomfør mange repetisjoner med sprintdrill og spenstøvelser for leggene
 - b. Gjennomfør en del intervalltrening på bane for å utvikle løpssteget
3. Ikke tren intervalltrening og hurtig langkjøring mer enn to til tre ganger (dager) per uke
4. Ikke gjennomfør intensiv aerob utholdenhetstrening to dager på rad
5. Ikke gjennomfør mer enn en til to treningsøkter per uke på tartan (friidrettsbane)
6. Tren i hovedsak på mykt underlag og med sko med god demping
7. Vær uthvilt når du skal gjennomføre intervalltrening og hurtig langkjøring
8. Tren stabiliseringsmuskulaturen i buk- og rygg minst to ganger per uke
9. Sørg for å ha en gradvis progresjon (økning) i treningen fra uke til uke
10. Avbryt treningen når du kjenner antydning til skade (lytt til kroppen) – tren alternativt