



## **Treningsvettregler for sprintere og hekkeløpere (korte løp)**

1. Vektlegg trening av de egenskapene og ferdighetene som er sentrale i arbeidskravsanalysen
2. Vektlegg trening og utvikling av løpstekniske ferdigheter i barne- og ungdomsårene
  - a. Gjennomfør teknisk trening ved å gjøre selve friidrettsøvelsen
  - b. Gjennomfør sentrale imitasjonsøvelser for innlæring av tekniske delferdigheter
3. Ikke tren starter og hekkeløp med maksimal innsats mer enn to ganger per uke
4. Ikke løp sprint med maksimal innsats mer enn to/tre ganger per uke
5. Vær uthvilt når du skal trene teknikk, spenst og hurtighet med maksimal innsats
6. Ikke tren samme type trening to dager på rad (eksempelvis maksimalsprint eller styrke)
7. Sørg for å ha en gradvis progresjon (økning) i treningen fra uke til uke
8. Bruk piggsko maksimalt to/tre ganger per uke
9. Ikke gjennomfør all friidrettstrening i idrettshaller og på friidrettsbaner.
10. Avbryt treningen når du kjenner antydning til skade (lytt til kroppen) – tren alternativt