



Kretstrening - Sprint - 2020/2021

Kretstrening sprint

Fredag 13.november startar me opp med kretstrening sprint. Dette er eit tilbud til utøvarar født 2006 eller før.

Første gruppe startar på sprintintervallane som er oppført under "treningsøker" kl 1700. Utøvarane må vera ferdig oppvarma til dette tidspunktet.

Filosofi og gjennomføring

Tanken er at det skal vera ein arena der trenarar kan møte andre trenarar og der utøvarar kan møte andre utøvarar. Det er ønskeleg at utøvar stiller med trenar, slik at trenaren som til dagleg følger opp sin utøvar også gjer det her. Dette for å unngå at det blir fokusert på for mange ulike tekniske elementer for den enkelte utøvar.

Hovudmålet med øktene er å forbetra teknikk og toppfart. Difor består mesteparten av øktene av intervallar på mellom 60m og 80m. Det blir også innslag av spesifikk sprintutholdenhet inn mot konkurranseperiodane.

Løpa blir registrert med elektronisk tidtakaranlegg. Dette for at det skal vera enkelt å justera intensiteten, samanlikna utviklinga med tidlegare år og til rapporteringsformål.

Ønsker du tidene fast tilsendt, kan du få dette ved å senda ein mail til Bjørn Øglænd på boeglæe@hotmail.com.

Treningsøker 2020 - 5 øker

- 13.nov 3x5x60m pause: 2min seriepause: 10min
- 20.nov Hallen er opptatt - ikkje kretstrening
- 27.nov 3x5x60m pause: 3min seriepause: 15min
- 4.des 3x5x60m pause: 3min seriepause: 15min
- 11.des 3x4x80m pause: 4min seriepause: 15min
- 18.des 3x4x80m pause: 4min seriepause: 15min

Treningsøker 2021 - 12 øker

- 8.jan 60,60,80,80,100,100 p:6,6,8,8,10min
- 15.jan 2x4x60m pause: 4min seriepause: 15min
- 29.jan KM - Ikkje kretstrening

- 5.feb NM - Ikkje kretstrening
- 12. feb 2x4x60m pause: 4min seriepause: 15min
- 19. feb 2x4x60m pause: 4min seriepause: 15min
- 26.feb - 2x4x60m pause: 4min seriepause: 15min
- 5. mar - UM - Ikkje kretstrening
- 12. mar - 3x5x60m pause: 3min seriepause: 15min
- 19. mar - 3x5x60m pause: 3min seriepause: 15min
- 26. mar - 3x5x60m pause: 3min seriepause: 15min
- 2. apr - Treningsleir/påske - ikkje kretstrening
- 9. apr - 3x4x80m pause: 4min seriepause: 15min
- 16. apr - 3x4x80m pause: 4min seriepause: 15min
- 23. apr - 2x4x100m pause: 6min seriepause: 15min
- 30. apr - 2x4x100m pause: 6min seriepause: 15min

Totalt 17 økter

Ansvarlig for Kretstreningen er Trond Lindanger.

Nedenfor legger viktig informasjon fra Sandneshallen som gjelder ALL trening i hallen i sesongen 20/21:

Her kommer informasjon i forhold til trening i Sandneshallen - oppdatert 22.10.2020:

- Ved ankomst; gå inn i hallen og gå direkte til plassen dere er tildelt på tribunen.

Fordeling:

Friidrettsgruppene- går inn døren rett frem fra inngangen og opp på tribunen til venstre.

Der kan de de sitte å vente i med resten av gruppen. Ikke bland gruppene! Hold 1 meters avstand fra hverandre og minimum 5 meter mellom hver gruppe.

- Desinfisering av hender gjøres av alle før man går inn i hallen!
- Ansvarlig trener registrerer seg selv når han/hun går inn ved å sende sms med navn og idrettslag til 92234332 (det er en egen plakett i inngangspartiet)
- Ansvarlig trener må ha kontroll på alle som skal trene. f.eks ved påmelding i Spond eller lister som blir krysset av, slik at det lett kan drives smittesporing
- Ingen grupper over 20 personer, og det skal være en ansvarlig trener i hver gruppe. Det er en forutsetning at treningsarealet blir fordelt slik at gruppene kan holdes helt adskilt under hele økten og at de både enkeltvis og samlet kan overholde smittevern rådene. Det anbefales å dele barna inn i faste grupper. Dette innebærer også at aktiviteten bør organiseres slik at gruppene kommer og går til ulike tider for å forhindre trengsel.
- Man må være klar til å gå ut med gruppen når treningstiden er over. Tilrettelegging og rydding må skje i treningstiden og kan ikke utføres før eller etter.
- Alle friidrettslag går inn til og ut av hallen i inngang fra 1. etg. Trekk deretter inn på tribunen for å skifte til innesko
- Brukere av indre flate bruker kulvert
- Turnen går opp og helt inn til klatreveggen
- Alle skal holde minimum 1. meters avstand. 2. meter ved hardere økter
- Det skal være minimum 5-10 meters avstand mellom hver gruppe

- Bruk av områder bør være avtalt på forhånd mellom treningsgrupper
- Foreldre er ikke tillatt i hallen
- Bruk av garderober er ikke tillatt
- Bruk av treningsrom er ikke tillatt
- Utstyr skal desinfiseres etter bruk mellom hver treningsgruppe. Lagene skal selv ha dette med.
- Tjukke matter (grønn farge) skal ikke benyttes
- Husk INNESKO

Har du symptomer på luftveisinfeksjoner eller feber, hold deg hjemme!

Det er utrolig viktig at alle forholder seg til de regler og retningslinjer som er satt.

[Alle lag og trenere skal ha satt seg inn i Norges Idrettsforbund, sitt Særforbund og FHI sine retningslinjer i tillegg til hallens regler og retningslinjer.](#)

Hvis ansatte i hallen opplever at trenere eller utøvere ikke følger regler og retningslinjer, vil laget/klubben kunne bli utvist på ubestemt tid.

Vi ber dere også gi beskjed hvis en opplever at noen ikke tar dette på alvor.

Lykke til! 😊