

Kretstrening - Sprint - 2019/2020

Kretstrening sprint

Fredag 8.november startar me opp med kretstrening sprint. Dette er eit tilbud til utøvarar født 2005 eller før.

Øktene blir gjennomført i Sandneshallen fredagar kl 1700. Utøvarane er ferdig oppvarma til dette tidspunktet.

Noko av tanken bak treninga er at utøvarar og trenarar kan møtast jamnleg også utanom stevnesesongen. Tilbudet er også eit fint høve for utøvarar frå mindre klubbar til å delta i eit større treningsfellesskap.

Gjennomføring

Hovudmålet med øktene er å forbetra teknikk og toppfart. Utøvarane får tilbakemelding på teknikk med jamne mellomrom i form av enkle arbeidsoppgåver.

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.

Treningsøkter 2019

8.nov 3x5x60m pause: 2min seriepause: 10min
15.nov 3x5x60m pause: 2min seriepause: 10min
22.nov 3x5x60m pause: 2min seriepause: 10min
29.nov 3x5x60m pause: 3min seriepause: 15min
6.des 3x5x60m pause: 3min seriepause: 15min
13.des 3x4x80m pause: 4min seriepause: 15min
20.des 3x4x80m pause: 4min seriepause: 15min

Treningsøkter 2020

3.jan 60,60,80,80,100,100 p:6,6,8,8,10min
10.jan 60,60,80,80,100,100 p:6,6,8,8,10min
17.jan 2x4x60m pause: 4min seriepause: 15min
24.jan KM - Ikkje regionstrening
31.jan NM - Ikkje regionstrening
7. feb 2x4x60m pause: 4min seriepause: 15min
14. feb 2x4x60m pause: 4min seriepause: 15min
21. feb 2x4x60m pause: 4min seriepause: 15min
28.feb - 2x4x60m pause: 4min seriepause: 15min
6. mar - UM - Ikkje regionstrening
13. mar - 3x5x60m pause: 3min seriepause: 15min
20. mar - 3x5x60m pause: 3min seriepause: 15min
27. mar - 3x4x80m pause: 4min seriepause: 15min
3. apr - 3x4x80m pause: 4min seriepause: 15min
10. apr - Treningsleir/påske - ikkje regionstrening
17. apr - 2x4x100m pause: 6min seriepause: 15min
24. apr - 2x4x100m pause: 6min seriepause: 15min

Totalt 20 økter