



Kretstrening - Sprint - 2021/2022 Rogaland Friidrettskrets

Kretstrening sprint

Fredag 19.november 2021 startar Rogaland Friidrettskrets opp med kretstrening sprint. Dette er eit tilbud til utøvarar født 2007 eller før (15+). Det er satt opp to typar treningsprogram:

- **A-programmet:** For erfarne kortsprintarar (60,100,200m)
- **B-programmet:** For langsprintarar (400m) og yngre utøvarar.

B-programmet er generelt anbefalt for utøvarar under 18 år, men her må ein ta omsyn til treningsalder/erfaring og utvikling.

Sted:

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

Organisering og gjennomføring

Både A- og B-gruppa startar hovuddelen av treningsøktene samstundes, men med ulik tidsforskyving per løp.

Utøvarar som følger A-programmet løper på heile og halve minutt, medan B-gruppa startar med tidsforskyving 15 sek og 45 sek.

På denne måten blir det ikkje behov for å koordinera seriepausane mellom gruppene.

På øktene der det blir løpt ulike distansar, er seriepausane koordinerte. Her vil typisk B-gruppa starta opp litt etter at A-gruppa har starta opp og fullføra sine løp i seriepausen til A-gruppa.

Filosofi og gjennomføring

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

Det er ein fordel om trenar er tilstades saman med utøvar. Viss dette ikkje er praktisk mogleg å få til, avtal gjerne med ein annan trenar mtp oppfølging/tilbakemelding.

Kretstrening 2021-2022
Rogaland Friidrettskrets – sprint



Hovudmålet med A-programmet er å forbetra teknikk og toppfart. Difor består mesteparten av øktene av intervallar på mellom 60m og 80m med lengre pausar.

I B-programmet er fokuset meir på generell sprintutholdenhet. Difor er farten her jamnt noko lågare og pausane kortare.

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 boeglae@hotmail.com.

Treningsøkter 2021/2022

Dato	Gruppe	Program
19. november	A	A:3x4x60m f:95-100% p:3min sp:15min
19. november	B	B:2x6x60m f:90% p:2min sp:8min
26. november	A	A:3x4x60m f:95-100% p:3min sp:15min
26. november	B	B: 2x6x60m f:90% p:2min sp:8min
3. desember	A	A:4x4x60m f:95-100% p:3min sp:15min
3. desember	B	B: 3x6x60m f:90% p:2min sp:8min
10. desember	A	A:3x4x80m f:95-100% p:4min sp:15min
10. desember	B	B: 3x5x80 f:90% p:3min sp:10min
17. desember	A	A:3x4x80m f:95-100% p:4min sp:15min
17. desember	B	B: 3x5x80 f:90% p:3min sp:10min

Dato	Gruppe	Program
7. januar	A	A:2x4x60m f:98-100% p:4min sp:15min
7. januar	B	B: 2x60+3x100 f:95% p:4,4,6,6min
21. januar	A	A: 2x4x60m f:98-100% p:4min sp:15min
21. januar	B	B: 2x60+3x100 f:95% p:4,4,6,6min
28. januar	A	A: 2x4x60m f:98-100% p:4min sp:15min
28. januar	B	B: 2x60+3x100 f:95% p:4,4,6,6min
11. februar	A	A: 2x4x60m f:98-100% p:4min sp:15min
11. februar	B	B: 2x60+3x100 f:95% p:4,4,6,6min
18. februar	A	A: 2x4x60m f:98-100% p:4min sp:15min
18. Februar	B	B: 2x60+3x100 f:95% p:4,4,6,6min
25. februar	A	A: 2x4x60m f:98-100% p:4min sp:15min
25. februar	B	B: 2x60+3x100 f:95% p:4,4,6,6min
11. mars	A	A:3x4x60m f:95-100% p:3min sp:15min
11. mars	B	B: 2x6x60m f:90% p:2min sp:8min
18. mars	A	A:4x4x60m f:95-100% p:3min sp:15min
18. mars	B	B: 3x6x60m f:90% p:2min sp:8min
25. mars	A	A:4x4x60m f:95-100% p:3min sp:15min
25. mars	B	B: 3x6x60m f:90% p:2min sp:8min
1.april	A	A:3x4x80m f:95-100% p:4min sp:15min
1.april	B	B: 3x5x80 f:90% p:3min sp:10min
8. april	A	A:3x4x80m f:95-100% p:4min sp:15min
8. april	B	B: 3x5x80 f:90% p:3min sp:10min

Kretstrening 2021-2022
Rogaland Friidrettskrets – sprint



22. april	A	A: 2x4x60m f:98-100% p:4min sp:15min
22. april	B	B: 2x60+3x100 f:95% p:4,4,6,6min
29. april	A	A: 2x4x60m f:98-100% p:4min sp:15min
29. april	B	B: 2x60+3x100 f:95% p:4,4,6,6min

14.jan - Sørvestmesterskapet - Ikkje kretstrening

4.feb - NM - Ikkje kretstrening

4. mar - UM - Ikkje kretstrening

15.apr - Treningsleir/påske - ikkje kretstrening

Totalt 18 økter

Sportslig hilsen

Trond Lindanger

Sportslig ansvarlig

Signe Emilsen

Daglig leder Rogaland Friidrettskrets



Kretstrening 2021-2022
Rogaland Friidrettskrets – sprint

