



Kretstrening - Sprint - 2018/2019

Kretstrening sprint

Fredag 9.november startar me opp med kretstrening sprint. Dette er eit tilbud til utøvarar født 2004 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 boeglae@hotmail.com.

Treningsøkter 2018

9.nov 3x5x60m pause: 2min seriepause: 10min
16.nov 3x5x60m pause: 2min seriepause: 10min
23.nov 3x5x60m pause: 2min seriepause: 10min
30.nov 3x5x60m pause: 3min seriepause: 15min
7.des 3x5x60m pause: 3min seriepause: 15min
14.des 3x4x80m pause: 4min seriepause: 15min
21.des 3x4x80m pause: 4min seriepause: 15min

Treningsøkter 2019

4.jan 60,60,80,80,100,100 p:6,6,8,8,10min
11.jan 60,60,80,80,100,100 p:6,6,8,8,10min
18.jan 60,60,80,80,100,100 p:6,6,8,8,10min
25.jan KM - Ikkje regionstrening
1.feb NM - Ikkje regionstrening
8. feb 2x4x60m pause: 4min seriepause: 15min
15. feb 2x4x60m pause: 4min seriepause: 15min
22. feb NM mangelkamp - ikkje regionstrening
1.mar - UM - ikkje regionstrening
8. mar - 3x5x60m pause: 2min seriepause: 10min
15. mar - 3x5x60m pause: 3min seriepause: 15min
22. mar - 3x5x60m pause: 3min seriepause: 15min
29. mar - 3x4x80m pause: 4min seriepause: 15min

Regionstrening Sprint 2017-2018

5. apr - 3x4x80m pause: 4min seriepause: 15min
12. apr - 2x4x100m pause: 6min seriepause: 15min
19. apr - Treningsleir/påske - ikkje regionstrening
26. apr - 2x4x100m pause: 6min seriepause: 15min

Totalt 19 økter

Ansvarlig for kretstrening er Trond Lindanger i samarbeid med Rogaland Friidrettskrets.

Sportslig hilsen



Signe Emilsen

Daglig leder Rogaland Friidrettskrets

Tlf.: 416 38 634

E-post: rogaland@friidrett.no

<http://www.friidrett.no/rogaland>