

OPPSAL - Junior ELITE



Sommer 2010



MAN	05.07.10	
TIR	06.07.10	
ONS	07.07.10	
TOR	08.07.10	Løp: 4 x 4 min (3 min pause, rolig jogg) + Spenst
FRE	09.07.10	Styrke
LØR	10.07.10	
SØN	11.07.10	
MAN	12.07.10	Løp: 1+2+3+4+4+3+2+1 min (pause=1/2 løpetiden) + Spenst
TIR	13.07.10	Styrke
ONS	14.07.10	
TOR	15.07.10	Løp: 20 stk x 15 sek(spurt,90%) x 15 sek(rolig) + Spenst
FRE	16.07.10	Styrke
LØR	17.07.10	
SØN	18.07.10	
MAN	19.07.10	Løp: 4 x 4 min (3 min pause, rolig jogg) + Spenst
TIR	20.07.10	Styrke
ONS	21.07.10	
TOR	22.07.10	Løp: 1+2+3+4+4+3+2+1 min (pause=1/2 løpetiden) + Spenst
FRE	23.07.10	Styrke
LØR	24.07.10	
SØN	25.07.10	
MAN	26.07.10	Løp: 20 stk x 15 sek(spurt,90%) x 15 sek(rolig) + Spenst
TIR	27.07.10	Styrke
ONS	28.07.10	
TOR	29.07.10	Løp: 4 x 4 min (3 min pause, rolig jogg) + Spenst
FRE	30.07.10	Styrke
LØR	31.07.10	
SØN	01.08.10	

Hei jenter :-)

Egentreningsprogrammet skal følges i de ukene som er satt opp i skjemaet.

Dere som ikke skal til Partille begynner egentrening den uken.

Dere som har sen ferie følger programmet helt til dere starter fellestrening igjen.

Dere skal føre treningsdagbok for de dager dere har løpt/trent. Dere kan avvike fra oppsatte dager, for eksempel kan dere gjerne bruke lørdag eller søndag.

NB! Oppvarming ca 10-15 min før intervalltreningen + nedløping ca 5 min..!

Se også egen oversikt for spensttrening + dere kjører spenst 3x15 ned i 90 grader og spenst 3x20 på tær mot vegg.

Styrkeprogram består av:

3x20 push up

3x30 sit ups

3x15 der dere gjør egen øvelse for armer+overkropp+bryst+rygg øvelse (bruk fantasien)

God sommer og god trening (blir tester etter sommerferien..!)

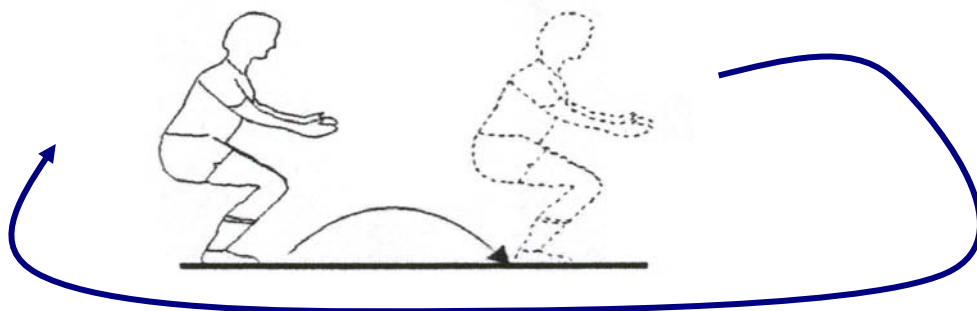
Vi ses igjen på trening fra mandag 2 august :-)

SPENST-PROGRAM



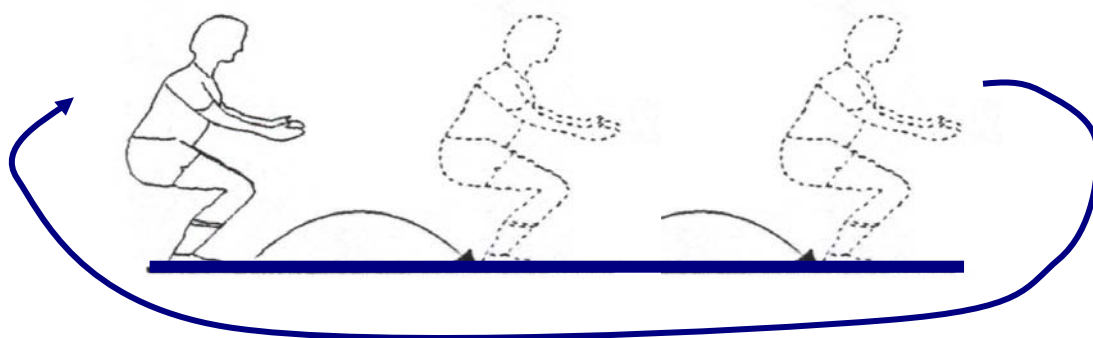
JUNI+JULI 2010

1.



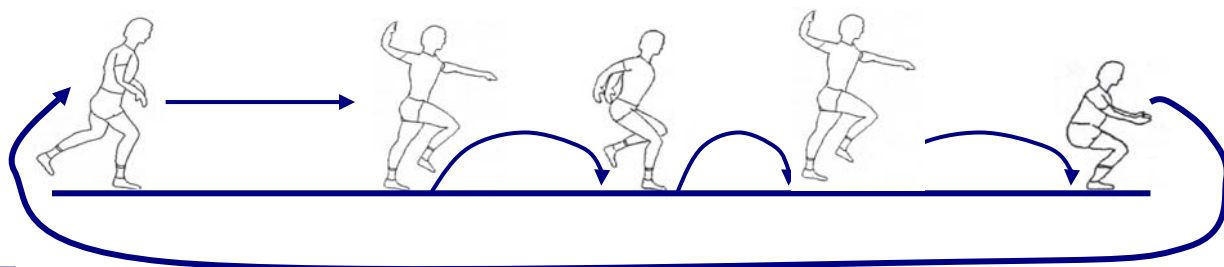
Hopp – tilbake – x 5
5 x hopp = 1 serie
4 serier per trening (20 hopp)

2.



2 x hopp – tilbake – x 5
5 x dobbelthopp = 1 serie
4 serier per trening (40 hopp)

3.



3steg hopp – tilbake – ... x 5
5 x 3steg hopp = 1 serie
4 serier per trening (60 hopp)