

Treningsprogram 1 TSK hurtigløp

Uke 1	Program	beskrivelse	Evt utsyr
Man 07092015	Fri		
Tir 08092015	Første fellestrening, 1800 Leangen	Gjennomgang av nye basisøvelser, oppvarming fotball eller løping el. Ferdig rundt 1900-1915	Treningsklær, gode joggesko, evt jakke ved kaldt eller vått vær
Ons 09092015	Fri		
Tor 10092015	Fellestrening, 1800 Leangen	Fortsettelse fra tirsdag, samme opplegg, ferdig rundt 1900-1915	Treningsklær, gode joggesko, evt jakke ved kaldt eller vått vær
Fre 11092015	Fri		
Lør 12092015	Løpetur 45 min, rolig snakketempo	Helst finn en løype med litt bakker, få variert puls	Joggeklær, gode joggesko
Søn 13092015	Fri		

Uke 2	Program	Beskrivelse	Evt. utstyr
Man 14092015	Løpetur 30 min, middels tempo	Skal være vanskelig å prate	
Tir 15092015	Fellestrening, 1800 Leangen	Økt 1, se oversikt nedenfor	Treningsklær, gode joggesko, evt jakke ved kaldt eller vått vær
Ons 16092015	Fri		
Tor 17092015	Fellestrening, 1800 Leangen	Spent og sprint serie(se nedenfor/ så prøving av sklibrett	Treningsklær, gode joggesko, evt jakke ved kaldt eller vått vær
Fre 18092015	Fri		
Lør 19092015	Intervall løping	4x4 min høy intensitet, 3 min pause. Veldig vanskelig å prate, men kjenne du kan holde på dobbelt så lenge	Joggeklær, gode joggesko
Søn 20092015	Fri		

<p>Økt 1: trackspace 30 sek i skøytestilling, 30 sek rolig jogg. Basisøvelser i skøytestilling: Lavgang, kontrollhopp, lavgang, imhopp, lavgang, saksehopp, lavgang, tyngdeoverføring, lavgang, tre steg ned i sving,</p>	<p>Tøyeøvelser: Legg, rumpe, lysken, bakside lår, forside lår, utside hofta, innside lår,</p>
<p>Økt 2: Sklibrett 2min 60x60sek x6x2 60 sek arbeid, 60 sek hvile 2 min</p>	<p>Spentøvelser: 2x10 legghopp, 2x6 jubelhopp, 2x7 froskehopp, 2x4 (på hver fot) max sidehopp,</p>
<p>Økt 3: sklibrett 5x4min 2-3min pause, 1-2 min oppvarming</p>	<p>Sprintøvelser: 2x stigningsløp, 2x20m, 2x40m, 2x60, 1x100m</p>