

Treningsprogram 3 TSK hurtigløp

Uke 5	Program	beskrivelse	Evt utsyr
Man 0102	fri		
Tir 0202	istrening	Økt 4	
Ons 0302	Rolig løping, evt skitur	30 min rolig tempo	
Tor 0402	istrening	Økt 1	
Fre 0502	stigningsløp	15 min rolig jogg, 10 stigningsløp gå rolig tilbake, 15 min rolig utjogging	
Lør 0602		Løp eller isøkt 4	
Søn 0702	1t gåtur/ski eller fri		

Uke 6	Program	Beskrivelse	Evt. utstyr
Man 0802	Joggetur eller ski	30 min middels intensitet	
Tir 0902	istrening	Økt 3	
Ons 1002	intervall	4x4/2min rolig jogg mellom, høy intensitet	
Tor 1102	istrening	Økt 1 eller 3, avhenger av været	
Fre 1202	løping	Rolig 45 min	
Lør 1302	istrening	Løp eller isøkt4	
Søn 1402	Fri, valgrfri aktivitet, gå jogg eller skitur, men ikke skøyter		

Alle økter tas i forbehold med været, økten intensifiseres og kortes ned hvis det er kaldt, eller hvis det regner osv. og ut ifra ønsker fra utøverne, hva de vil og om de er slitne

Økt 1: is teknikktrening 6-7X1-2rundere med fokus på å lære å gå sammen, fokus på arbeidsoppgaver, ganske høy intensitet	Økt 2: sprint 2x240m start langsida 80% av max, 2x300m 90%, 400m max, 2 tilslag, 2 starter, 50m fast start,
Økt 3: teknikk 6-7X1 rundere alene 30-50m avstand mellom hver utøver, fokus på arbeidsoppgaver, ganske høy intensitet	Økt 4: langkjøring 7x2 runder