

Treningsprogram for OSI Friidrett

1. mars - 31. mars

Uke 9 (1. mars - 7. mars):

Mandag

Oppvarming 20-25 min.

Alt. I (mellom-lang) : Fartslek (3+2+1min)x4-5 p 1 min jogg.

Alt. II : Løp 3 serier

Formål med økta :

Lett intervalløkt. Her skal vi ligge på og under terskelen vår. Ikke la deg hisse opp av sidemannen. Kjenn på kroppen og flyt rytmisk å komfortabelt hardt. Vi skal ikke begynne å slugge.

Nedjogg 10-15min.

Tirsdag

Innetrening kl 1730 - 1900 Blindern, sal4. Styrkesirkel+kondisjon.

Onsdag

Felles langkjøring. Lengde opp mot 90min i rolig (snakke) tempo.

Torsdag

Oppvarming 20-25 min. OBS! Innetrening på Bislett. Vi varmer opp ved å løpe ned fra Blindern. Det er mulig å møte ferdig oppvarmet på Bislett 18.25.

Alt. I (mellom-lang) : 16x(300m+218m) p 45s

Alt. II : ca som over.

Formål med økta:

I-sone 4. Innetrening på Bislett. Hele runden er isolert. Det betyr at man kan ha en shorts og t-skjorte under overtrekksdressen! Man kan ta med lettesko (ikke piggsko). Økta skal løpes aerobt sone 4. Kortintervall med mengde.

Nedjogg opp til Blindern 15min.

Fredag

Gå på jakt etter navlelo.

Lørdag

I-sone 3. Oppvarming 15min, så 4x10min mellomhardt 10 slag under terskel pause 1min jogg.

Søndag

Rolig lang langtur opp til 120min. Hvis snø kan denne økta erstattes med klassisk langrenn.

Uke 10 (8. mars - 14. mars):

Mandag

Oppvarming 20-25 min.

Alt. I (mellom-lang) : 25x200m p 30s

Alt. II : 18x200m

Formål med økta:

Fartslek i I-sone 3 (85% av HFmaks). Hold igjen på farten de første dragene! Vi skal være komfortabelt sliten etter på. Formålet er å bygge kondisjon og å ha det gøy sammen!

Nedjogg 10-15min.

Tirsdag

Innetrening kl 1730 - 1900 Blindern, sal4. Styrkesirkel+kondisjon.

Onsdag

Felles langkjøring. Lengde opp mot 90min i rolig (snakke) tempo.

Torsdag

Oppvarming 20-25 min. OBS! Innetrening på Bislett. Vi varmer opp ved å løpe ned fra Blindern. Det er mulig å møte ferdig oppvarmet på Bislett 18.25.

Alt. I (mellom-lang) : 12 - 16 x 518m p 60s.

Alt. II : 12 stk.

Formål med økta:

I-sone 4. Innetrening på Bislett. Hele runden er isolert. Det betyr at man kan ha en shorts og t-skjorte under overtrekksdressen! Man kan ta med lettesko (ikke piggsko). Økta skal løpes aerobt sone 4. Kortintervall med mengde.

Nedjogg opp til Blindern 15min.

Fredag

Lag din egen sekkepipe av rimiposer og tomme flasker.

Lørdag

I-sone 3. Oppvarming 15min, så 3x15min mellomhardt.

Søndag

Rolig lang langtur opp til 120min. Hvis snø kan denne økta erstattes med klassisk langrenn.

Uke 11 (15. mars - 21. mars):**Mandag**

Oppvarming 20-25 min.

Alt. I (mellom-lang) : 5-8x800m motbakke i Nordbergveien p radig jobb ned.

Alt. II : som over.

Formål med økta:

I-sone 3/4. Styrketrening kombinert med skikkelig pusting. Årets første lange bakkeøkt i en gate OSI har trent mye i mange år oppigjennom.

Nedjogg 15min.

Tirsdag

Innetrening kl 1730 - 1900 Blindern, sal4. Styrkesirkel+kondisjon.

Onsdag

Felles langkjøring. Lengde opp mot 90min i rolig (snakke) tempo.

Torsdag

Oppvarming 20-25 min. OBS! Innetrening på Bislett. Vi varmer opp ved å løpe ned fra Blindern. Det er mulig å møte ferdig oppvarmet på Bislett 18.25.

Alt. I (mellom-lang) : 16x(300m+218m) p 45s

Alt. II : ca som over.

Formål med økta:

I-sone 4. Innetrening på Bislett. Hele runden er isolert. Det betyr at man kan ha en shorts og t-skjorte under overtrekksdressen! Man kan ta med lettesko (ikke piggsko). Økta skal løpes aerobt sone 4. Kortintervall med mengde.

Nedjogg opp til Blindern 15min.

Nedjogg 15min.

Fredag

Øv deg på å bli en kul Elvisimitator.

Lørdag

I-sone 3. Oppvarming, så 45min hurtig langtur. IKKE OVER TERSKEL!

Søndag

Rolig lang langtur opp til 120min. Hvis snø kan denne økta erstattes med klassisk langrenn.

Uke 12 (22. mars - 28. mars):

Mandag

Oppvarming 20-25 min.

Mandag

Oppvarming 20-25 min.

Alt. I (mellom-lang) : 8x1000m p 1 min jogg.

Alt. II : Vi justerer litt for dem som trenger det.

Formål med økta :

I-sone 4. Kjenn på kroppen og flyt rytmisk å komfortabelt hardt. Vi skal ikke begynne å slugge.

Nedjogg 10-15min.

Tirsdag

Innetrening kl 1730 - 1900 Blindern, sal4. Styrkesirkel+kondisjon.

Onsdag

Felles langkjøring. Lengde opp mot 90min i rolig (snakke) tempo.

Torsdag

Oppvarming 20-25 min. OBS! Innetrening på Bislett. Vi varmer opp ved å løpe ned fra Blindern. Det er mulig å møte ferdig oppvarmet på Bislett 18.25.

Alt. I (mellom-lang) : 16x(300m+218m) p 45s

Alt. II : ca som over.

Formål med økta:

I-sone 4. Innetrening på Bislett. Hele runden er isolert. Det betyr at man kan ha en shorts og t-skjorte under overtrekksdressen! Man kan ta med lettesko (ikke piggsko). Økta skal løpes aerobt sone 4. Kortintervall med mengde.

Nedjogg opp til Blindern 15min.

Fredag

Dra en gammel mann i skjegget.

Lørdag

I-sone 3. Oppvarming 10min, så 5x8min pause 2min jogg.

Søndag

Rolig lang langtur opp til 120min. Hvis snø kan denne økta erstattes med klassisk langrenn.

Kommentar til treningsplan for grunntreningsperiode II (mars):

Klubbvenner,

Det har vært en hard kald vinter, men nå kommer sola til å bli varmere og forhåpentligvis smelte noe av snøen utover i mars. Siden det er litt uklart hvordan underlaget blir fremover har jeg nå kun satt opp øktene denne måneden.

Vi går snart over i en overgangsperiode med kortintervall og bakkeintervall. I April blir det fokuset enda sterkere satt på å øke tempoet. Husk allikevel at sesongen er lang så det er fortsatt veldig viktig at man sanker kilometre i rolig tempo (mengde er selve grunnlaget for å tåle den harde intervalltreninga).

Mvh Henrik Strøm-Andersen

Vær kul - steg ut med OSI Friidrett!