

Utkast til rammeprogram 15-16 åringar vår/sommar (mai-juli):

Vekedag	Økt	Varigheit	Intensitet
Måndag	Fellestrening løp og styrke: Oppvarming, hurtigheit/spenst og styrke.	1,5 t	Middels
Tysdag	Eigentrening intervall: løp/skigang. 1-2-3-3-2-1, 2-3-2-3-2, 6x200m bane, (15/15x8)x3	1,5 t	Hard
Onsdag	Fridag	0 t	Lett
Torsdag	Fellestrening langtur jogg/rulleski, inkl hurtigheitsdrag	1,5 t	Lett
Fredag	Eigentrening: Oppv jogg/sykkel og hurtigheit. 30 min styrke.	1-1,5	
Laurdag	Motbakkøløp/terrengløp/friidrett/orientering	1-1,5 t	Hard
Sundag	Eigentrening løp/ski: Roleg langtur, legg inn 4 korte hurtigheitsdrag. Utnytt gjerne skiføre i VSOT og Vikafjellet i mai/juni	1,5-2 t	Lett
	SUM timar	8-9,5 timar	I tillegg kjem gym og evt. valfag ski/gym på skulen.

Hugs at langturen skal gå i roleg pratetempo.

Fint å bruke konkurransar som hardøker i denne perioden.

Legg alltid inn ein 4-5 hurtighetsdrag/rykk på langurane, både løp og rulleski.

Kjenner du deg tung i beina over fleire dagar, er det lurt å leggje inn eitt par kviledagar. Det er viktig å lytte til kroppen under trening. Er du usikker på om du skal trene pga sjukdom, ta ein fridag.

Hugs alltid bytekle og mat etter trening. Gjerne ein liten matbit med på langturane.

Dei som driv med andre idrettar som fotball må justere litt ut ifrå dei treningane. Ta kontakt med trenar.

Alltid ein fridag per veke. To fridagar kvar 3. veke.