

# Samling Løftprosjektet Mellomdistanse Midt-Norge 2012.

---

Lørdag den 26.mars 2011 kl.13:00 - Ranheim Friidrettshall

Trenere: Eirik Røe og Frank Brissach

## **Langsprint (400m):**

Jogg

Eirik-spesiell og drill

3-4 stigningsløp

2x3x250m, pause 6min/seriepause 12min, spesiell utholdenhet, stor fart

De fleste er inne i en tung treningsperiode periode med mye mengde.

Tanken med økta over er å bryte litt opp fra dette og kjenne litt på konkurranselik trening. Tror det kan være fornuftig å gjøre dette i perioder med mye mengde. Tror også det er ei økt som det er mulig å pushe hverandre litt på, noe som vel er tanken med løftsamlinger.

## **Mellomdistanse (800+):**

### Menn:

Ute: 15 min jogg- st løp

Inne: 6x200m- P 20 sek- Løpe i ca. 3000 fart - gjøre kroppen klar for langintervall

1000m - P1 - 200 - P1-1000m - P1 – 200 - P1 - 1000m - P1 - 1000m - P1 – 200 - P1 - 1000m - Løpe 1000 meterne progressivt - (200m i pausen er å regne som utvasking og løpes som rask jogg)

Alle avslutter med 4 x 200m i piggsko – Pause = 100 jogg - konkurransefart

### Kvinner:

Samme økt men kun 3 x 1000m