



Lensvik IL Ski og Friidrett har satt i gang treninger for voksne.

Har du lyst til å komme i bedre fysisk form så kan dette være noe for deg. Treningstilbudet er tenkt for alle over 16 år om du er bra trent, litt trent eller dårlig trent. Kanskje trenger du et "spark bak" for å komme i gang, eller du liker godt å trene med andre. Her vil det også være mulighet for å få tips og treningsråd.

Sted: Lensvik Stadion (Friidrettsbanen)

Tid: Mandager 19.00 – 20.00

Dato	Oppvarming	Tid	Utholdenhet	Tid	Styrke	Tid
22.05	Jogg rundt banen m/stigningsløp og uttøying	20min	Pyramideintervall: 1-2-3-3-2-1 1 min pause mellom dragene	20min	Stabiliseringsstyrke Mage/rygg/armer	20min
29.05	Jogg rundt banen m/drill	20min	Pyramideintervall: 1-2-3-3-2-1	20min	Stabiliseringsstyrke Mage/rygg/armer	20min
05.06	Jogg rundt banen m/stigningsløp eller Fotball	20min	Intervall: 8x2min 1min pause mellom hvert drag	20min	Stabiliseringsstyrke	20min
12.06	Jogg rundt banen Uttøying	15min	Pyramideintervall: 1-2-3-4-3-2-1 1-2min pause mellom dragene	25min	Stabiliseringsstyrke	20min
19.06	Jogg rundt banen m/drill eller Fotball	15min	Intervall: 8x2min 1min pause mellom hvert drag	25min	Stabiliseringsstyrke	20min
26.06	Jogg rundt banen m/stigningsløp Og uttøying	20min	Distanseløp: 2000m eller 3000m	20min	Stabiliseringsstyrke	20min

Siden treninga forgår på løpebanen så vil alle være en eller annen plass rundt banen når vi løper. Dvs at her kan du gå, jogge, løpe i din egen fart og selvsagt er det mulighet for å "henge" og utfordre seg selv 😊

Tenker å avslutte treningsperioden med en test for de som ønsker det. Med eller uten tid. Du bestemmer selv. Dette er ment som motivasjon for å holde treninga oppe i sommerferien slik at formen er ok når vi starter på til høsten igjen 😊

Vel møtt!