

Sportsklubben Falken

Treningsprogram rekrutt - 11 år.

Tirsdag:

Oppmøte kl 1730 i Leangen ishall

3 runder oppvarming, 4 stigningsløp, imitasjonshopp og tøyninger.

Is:

2-4 runder rolig inngåing.

2X200m, 2x300m, 1x400m, 1x600m, 2x 200m med tilslag, 2x50m med fast start

2-4 runder utgåing.

5-10 min løping 15/15, tøyninger.

Torsdag:

Oppmøte kl 1730 i Leangen ishall

3 runder oppvarming, 4 stigningsløp, imitasjonshopp og tøyninger.

Is:

2-4 runder rolig inngåing.

1x200m, 1x300m, 2x200m med tilslag, 1x400m, 2X50m med fast start.

2-3 runder ut.

5-10 min løping 15/15, tøyninger.