

INTERVALTRÆNING 2. halvår 2021

Dato	Træningsprogram	Bemærkninger
Uge 34 25. august	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog</p> <p>Pyramideløb 30, 60, 90, 120, 150, herefter modsat 150, 120, 90, 60, 30 sek.</p> <p>30 sek. pause imellem, 2 min pause efter 150 (der lunttes i pausen)</p> <p>Herefter 800 meter ½ maraton tempo</p>	<p>Opvarmning: Nina</p> <p>Træner: Maja</p>
Uge 35 1. september	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo</p> <p>Hold 1 og 2: 3 x 1000 meter tempo Hold 3 og 4: 4 x 1000 meter tempo</p> <p>200 meter let jog/gå mellem intervallerne</p>	<p>Opvarmning: Kirsten</p> <p>Træner: Kirsten</p>
Uge 36 8. september	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo</p> <p>12 x 1 minut i 5 km tempo, 30 sekunder gå pause imellem intervallerne</p>	<p>Opvarmning: Laura</p> <p>Træner: Hans</p>
Uge 37 15. september	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo</p> <p>Cruise and Sprint En strækning på 100 meter. Markeres med 4 kegler: ved start, efter 30 meter. Efter 60 meter. Og ved 100 meter. Farten bygges langsomt op de første 30 meter. Og øges yderligere, så du når din topfart ved 60 meter. Sprint maksimalt de sidste 40 meter. De næste 300 meter. lunttes langsomt. Gentages 4 gange.</p> <p>Hollow sprint: Strækning på 120 meter. markeres med kegler for hver 30 meter. Sprint maksimalt ud til først markering, jog til næste, sprint og jog ud til sidste markering. Vendt rundt og gentag efter samme princip: 30 meter. Sprint, 30 meter. Jog, sprint, jog, sprint jog. Gentages 4 gange med 2 min pause mellem hver.</p>	<p>Opvarmning: Nina</p> <p>Træner: Henriette</p>

<p>Uge 38 22. september</p>	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog</p> <p>Skiftende frontløber</p> <p>Hold 1-2: 3 x 400 meter, tempo 5 km, 30 sek. Pause</p> <p>Hold 3-4: 4 x 400 meter, tempo 5 km, 30 sek. Pause Gentages efter 2 min pause</p>	<p>Opvarmning: Rhina</p> <p>Træner: Kirsten</p>
<p>Uge 39 29. september</p>	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo</p> <p>300 mtr. Hurtig, 100 mtr. Langsom</p> <p>600 mtr. Hurtig 200 mtr. Hurtig</p> <p>1000 mtr. Hurtig 200 mtr. Langsom</p> <p>Gentag 2 – 3 gange</p>	<p>Opvarmning: Elisabeth</p> <p>Træner: Iben</p>
<p>Uge 40 6. oktober</p>	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog</p> <p>Pyramideløb 30, 60, 90, 120, 150, herefter modsat 150, 120, 90, 60, 30 sek.</p> <p>30 sek. pause imellem, 2 min pause efter 150 (der lunttes i pausen)</p> <p>Herefter 800 meter ½ maraton tempo</p>	<p>Opvarmning: Rhina</p> <p>Træner: Michael</p>

<p>Uge 41 13. oktober</p>	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo</p> <p>Hold 1 og 2:</p> <p>5 x 300 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 5 x 200 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 5 x 100 meter tempo, gå 50 meter mellem intervallerne 6 x 50 meter tempo, gå 50 meter mellem intervallerne</p> <p>Hold 3 og 4:</p> <p>x 300 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 6 x 200 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 6 x 100 meter tempo, gå 50 meter mellem intervallerne 8 x 50 meter tempo, gå 50 meter mellem intervallerne</p>	<p>Opvarmning: Nina</p> <p>Træner Maja</p>
<p>Uge 42 20. oktober</p>	<p>Fælles opvarmning 12- 15 min</p> <p>EFTERÅRSFERIE, de der kommer, finder på noget sjovt 😊</p>	<p>Ingen planlagte trænere</p>

<p>Uge 43 27. oktober</p>	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo</p> <p>5 x 30-20-10, med 2 min pause mellem intervallerne Dette gentages 3-4 gange</p>	<p>Opvarmning: Laura</p> <p>Træner Kirsten</p>
<p>Uge 44 3. november</p>	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog</p> <p>Skiftende frontløber</p> <p>Hold 1-2: 3 x 400 meter, tempo 5 km, 30 sek. Pause</p> <p>Hold 3-4: 4 x 400 meter, tempo 5 km, 30 sek. Pause</p> <p>Gentages efter 2 min pause</p> <p>Fælles Hygge efter træningen</p>	<p>Opvarmning: Elisabeth</p> <p>Træner: Frank</p>
<p>Uge 45 10. november</p>	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo</p> <p>6 min marathon tempo, 5 minutter halvmarathon tempo, 4 minutter 10 km tempo, 3 minutter 5 km tempo.</p> <p>2 minutters pause mellem intervallerne med let jog – ikke gå.</p> <p>Der skal være tydelig forskel på de forskellige tempi, svarende til 3-4 sekunder på 200 meter mellem f.eks. 10 km og 5 km tempo (= 15-20 sekunder pr. km).</p>	<p>Opvarmning: Michael</p> <p>Træner: Michael</p>
<p>Uge 46 17. november</p>	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo</p> <p>Hans' kegler</p> <p>4 x (5 x langsom – mellem – spurt og 2 min. pause)</p>	<p>Opvarmning: Nina</p> <p>Træner Hans</p>

<p>Uge 47 24. november</p>	<p align="center">Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo 12 x 1 minut i 5 km tempo, 30 sekunder gå pause imellem intervallerne</p>	<p>Opvarmning: Rhina</p> <p>Træner: Iben</p>
<p>Uge 48 1. december</p>	<p align="center">Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo</p> <p>300 mtr. Hurtig, 100 mtr. Langsom 600 mtr. Hurtig 200 mtr. Hurtig 1000 mtr. Hurtig 200 mtr. Langsom</p> <p>Gentag 2 – 3 gange</p> <p align="center">Fælles Hygge efter træningen</p>	<p>Opvarmning: Laura</p> <p>Træner: Henriette</p>
<p>Uge 49 8. december</p>	<p align="center">Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo</p> <p>Hold 1 og 2: 7 x 300 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 5 x 200 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 5 x 100 meter tempo, gå 50 meter mellem intervallerne 6 x 50 meter tempo, gå 50 meter mellem intervallerne</p> <p>Hold 3 og 4: x 300 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 6 x 200 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 6 x 100 meter tempo, gå 50 meter mellem intervallerne 8 x 50 meter tempo, gå 50 meter mellem intervallerne</p>	<p>Opvarmning: Elisabeth</p> <p>Træner: Vivian</p>
<p>Uge 50 15. december</p>	<p align="center">Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo 12 x 1 minut i 5 km tempo, 30 sekunder gå pause imellem intervallerne</p>	<p>Opvarmning: Laura</p> <p>Træner: Frank</p>
<p>Uge 51 22. december</p>	<p align="center">Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p align="center">Nisseløb fra Rødekro Kro</p>	
<p>Uge 52 29. december</p>	<p align="center">Fælles opvarmning 15-20 min</p> <p align="center">Ingen officiel træning.</p> <p align="center">Glædelig JUL</p>	



Røde Kro Tri & Motion

Røde Kro

Nordea

OK



НЕНТУМЕРЛӘС
СІКІЛІГІ ҒА БҒЫНДИҒ
ЕҢБАРҒУДА ҒАҒИДИҒ
БӘ ҚАНА

XTREME