

Intervaltræning 2. halvår 2025

Uge	Træningsprogram	Bemærkninger
Uge 33	Opvarmning til Rødekroløbet – vi løber ned og afprøver ruten. Med fælles løb og intervaller	Opvarmer Nina Træner Henriette Udstrækning Helle
Uge 33 - fredag	Rødekro løbet	
Uge 34	Fladhøj Idrætsfestival Løbe yatzy	Træner Henriette / Hans
Uge 35	Frits står for et program DHL	Træner Frits
Uge 36	Fælles opvarmning 10-12 min Trappeløb på meter 400, 300, 200, 100m. først med langsom derefter tempo. 5x 30-20-10, med 2 min pause mellem intervallerne. Gentages 3-4 gange 2 x 800 med 200 langsom i mellem 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning Fælles hygge efter træningen	Opvarmer Helle Træner Michael Udstrækning Henriette Forplejning Michael
Uge 37	Fælles opvarmning 10-12 min Prolog 8 * 200 skiftevis langsom/hurtig Hold 1: 6 x 300 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 5 x 200 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 4 x 100 meter tempo, gå 50 meter mellem intervallerne Hold 2: 7x 300 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 6 x 200 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 5 x 100 meter tempo, gå 50 meter mellem intervallerne 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Laura Træner John Udstrækning Rhina

Uge 38	Fælles opvarmning 10-12 min Pyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig Stigningsløb (10 gange) Pace 6 – 4.30 Løbes 2 til 4 gange 1 – 2 min pause 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Elisabeth Træner Hans Udstrækning Helle
Uge 39	Fælles opvarmning 10-12 min Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo 1 runde med 50 langsom og 50 meter tempo 1 runde med 100 langsom og 100 meter tempo 1 runde med 200 langsom og 200 meter tempo 1 runde med 400 langsom og 400 meter tempo Dette gentages 2 gange 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Rhina Træner Frits Udstrækning Henriette
Uge 40	Fælles opvarmning 10-12 min Bakke træning - Fladhøjparken - Crossbakken - Tunnel - Stien 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning Fælles hygge efter træningen	Opvarmer Nina Træner Henriette Udstrækning Rhina Forplejning Henriette
Uge 41	Fælles opvarmning 10-12 min Pyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig 4 x 100 sprint + 50 langsom p. 30 sek 4 x 200 kontrolleret tempo + 50 langsom p. 30 sek. 4 x 400 roligt tempo med styrkeøvelser ved målstregen. 2 x 800 (200 rolig + 600 tempo) 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Helle Træner Michael Udstrækning Helle
Uge 42	Efterårsferie Dem der kommer, finder på noget	

Uge 43	Fælles opvarmning 10-12 min To og to Løb mod hinanden på banen og mød hinanden på cirka halvvejen. Når man mødes vender man, begge løber 100 meter hurtigt derefter jog tilbage til man mødes igen Gentages 10 gange Løb en omgang på cross ruten 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning Fælles hygge efter træningen	Opvarmer Laura Træner Hans Udstrækning Henriette Forplejning Hans
26. oktober	Cross på hjemmebane	
Uge 44	Fælles opvarmning 10-12 min Stjerneløb (En kegle placeres i centrum, 4 kegler placeres med forskellig afstand – langsom ud, hurtigt hjem). 12 x 1 min i 5 km tempo, 30 sekunder gå pause mellem intervallerne – med kegler 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Elisabeth Træner John Udstrækning Rhina
Uge 45	Fælles opvarmning 10-12 min Prolog 6 * 200m skiftevis langsom/hurtig 8 * 100 meter skiftevis langsom/hurtig 400 tempo / 400 langsom 800 tempo / 400 langsom 1.200 tempo / 400 langsom 800 tempo / 400 langsom 400 tempo / 400 langsom 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Rhina Træner Michael Udstrækning Helle
Uge 46	Fælles opvarmning 10-12 min Pyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig 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 lundes langsom gentages 4 gange. Hollow sprint Strækning på 120 meter markeres med kegler for hver 30 meter. Sprint maksimalt ud til første markering, jog til næste, sprint ud til sidste markering. Vend rundt og	Opvarmer Nina Træner Henriette Udstrækning Henriette Forplejning Henriette

	efter samme princip: 30 meter sprint, 30 meter jog, sprint, jog, sprint, jog Gentages 4 gange og med 1 min pause mellem hver. 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning Fælles hygge efter træningen	
Uge 47	Fælles opvarmning 10-12 min Prolog 8 * 200 skiftevis langsom/hurtig 5 kegler placeres rundt på banen, der løbes 4 runder hvor man skifte mellem langsom, moderat og hurtigt hver gang man møder en kegle. Dette gentages 2-3 gange 2 x 800 med 200 langsom i mellem 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Helle Træner Frits Udstrækning Rhina
Uge 48	Fælles opvarmning 10-12 min Pyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig 6 min marathon tempo = 70 % 5 min halvmarathon = 80 % 4 min 10 km tempo = 90 % 3 min 5 km tempo = 100 % 1 minutters pause mellem intervallerne med let jog – ikke gå 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) 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Laura Træner John Udstrækning Helle
Uge 49	Fælles opvarmning 10-12 min Prolog 8 * 200 skiftevis langsom/hurtig Hold 1: 6 x 300 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 5 x 200 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 4 x 100 meter tempo, gå 50 meter mellem intervallerne Hold 2: 7x 300 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 6 x 200 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne 5 x 100 meter tempo, gå 50 meter mellem intervallerne 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Elisabeth Træner Henriette Udstrækning Henriette

Uge 50	Fælles opvarmning 10-12 min Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo 1 runde med 50 langsom og 50 meter tempo 1 runde med 100 langsom og 100 meter tempo 1 runde med 200 langsom og 200 meter tempo 1 runde med 400 langsom og 400 meter tempo Dette gentages 2 gange 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Rhina Træner Frits Udstrækning Rhina
Uge 51	Juleafslutning Der kommer mere info på Facebook	Opvarmer Henriette Træner Hans Udstrækning Henriette
27. December	Væk mæ spæk Der kommer mere info på Facebook	John
31. december	Champagnegaloppen light Der kommer mere info på Facebook	Hans
1. januar	Nytårsløb Der kommer mere info på Facebook	