

INTERVALTRÆNING FORÅR 2022

Dato	Træningsprogram	Bemærkninger
Uge 1	<p>NYTÅRSLØBET</p> <p>Kom og deltag i nytårsløbet fra Rise Kirkes P plads kl. 13</p> <p>Efter løbet er der fælles hygge i Sognegården</p>	
Uge 2	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog: Mini pyramide</p> <p>1 runde med 50 meter langsom og 50 meter tempo</p> <p>1 runde med 100 meter langsom og 100 meter tempo</p> <p>1 runde med 200 meter langsom og 200 meter tempo</p> <p>1 runde med 400 meter langsom, herefter 400 meter tempo Dette gentages 2 gange i alt</p>	<p>Opvarmning:</p> <p>Nina</p> <p>Træner:</p> <p>Kirsten</p>
Uge 3	<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</p> <p>Elisabeth</p> <p>Træner</p> <p>Michael</p>
Uge 4	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 400, 300, 200, 100 meter først langsom derefter tempo</p> <p>Hold 1 og 2: 3 x 1000 meter tempo</p> <p>Hold 3 og 4: 4 x 1000 meter tempo</p> <p>200 meter let jog/gå mellem intervallerne</p>	<p>Opvarmning</p> <p>Laura</p> <p>Træner</p> <p>Maja</p>
Uge 5	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Johns træning speciale</p>	<p>Opvarmning:</p> <p>John</p> <p>Træner:</p> <p>John</p>

Uge 6	<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:</p> <p>Helle</p> <p>Træner:</p> <p>Henriette</p>
Uge 7	<p>Fælles opvarmning 12- 15 min</p> <p>VINTERFERIE, de der kommer, finder på noget sjovt</p>	<p>Ingen planlagte trænere</p>
Uge 8	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 400, 300, 200, 100 meter først langsom, derefter tempo</p> <p>Hold 1 og 2: 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: 300 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne. x 200 meter tempo, gå 100 meter mellem intervallerne x 100 meter tempo, gå 50 meter mellem intervallerne 8 x 50 meter tempo, gå 50 meter mellem intervallerne</p>	<p>Opvarmning</p> <p>Hans</p> <p>Træner</p> <p>Hans</p>
Uge 9	<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>Fælles Hygge efter træningen</p>	<p>Opvarmning</p> <p>Laura</p> <p>Træner</p> <p>Michael</p>

Uge 10	Fælles opvarmning 12-15 min Prolog på tid 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo Skiftende frontløber Hold 1-2: 3 x 400 meter, tempo 5 km, 30 sek. Pause Hold 3-4: 4 x 400 meter, tempo 5 km, 30 sek. Pause Gentages efter 2 min pause	Opvarmning Elisabeth Træner Iben
Uge 11	Fælles opvarmning 12-15 min Prolog 400, 300, 200, 100 meter først langsom derefter tempo 1 km tempo, 3 min. gå pause, efterfulgt af 1 km tempo Herefter 5 x 400 meter med 1 min. pause mellem intervallerne	Opvarmning Rhina Træner Maja
Uge 12	Fælles opvarmning 12-15 min 5 x 70 sekunders løb med 60 sek pause. Gentages 3 – 8 gange	Opvarmning Hans Træner Hans
Uge 13	Fælles opvarmning 12-15 min Prolog på tid 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo Pyramideløb 30, 60, 90, 120, 150, herefter modsat 150, 120, 90, 60, 30 sek. 30 sek. pause imellem, 2 min pause efter 150 (der lunttes i pausen) Herefter 800 meter ½ maraton tempo Fælles Hygge efter træningen	Opvarmning Nina Træner Henriette

Uge 14	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog på tid 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo</p> <p>1000 m – 800 m – 600 m – 400 m – 200 m</p> <p>1 minuts pause mellem hver</p>	<p>Opvarmning</p> <p>Laura</p> <p>Træner</p> <p>Kirsten</p>
Uge 15	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog på tid 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo</p> <p>2 x 2000 mtr. Med 4 min pause mellem hver.</p> <p>Gentages 2 – 4 gange</p>	<p>Opvarmning</p> <p>Elisabeth</p> <p>Træner</p> <p>Frank</p>
Uge 16	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom, derefter tempo 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</p> <p>Rhina</p> <p>Træner</p> <p>Iben</p>
Uge 17	<p>Fælles opvarmning 15-20 min</p> <p>Prolog 400, 300, 200, 100 meter først langsom derefter tempo</p> <p>Hans' kegler</p> <p>4 x (5 x langsom – mellem – spurt og 2 min. pause)</p> <p>Fælles Hygge efter træningen</p>	<p>Opvarmning</p> <p>Hans</p> <p>Træner</p> <p>Hans</p>

Uge 18	Hr. Hansens træning speciale	Opvarmning John Træner John
Uge 19	Fælles opvarmning 12-15 min Prolog 400, 300, 200, 100 meter først langsom derefter tempo 4x 4 minutter i 10 km tempo, 2 minut langsom/gang i pauserne	Opvarmning Helle Træner Henriette
Uge 20	Fælles opvarmning 12-15 min Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo Træning efter formandens valg	Opvarmning Nina Træner Frank
Uge 21	Fælles opvarmning 12-15 min Prolog 120, 90, 60, 30 sek. langsom derefter tempo 300 meter hurtig og 100 langsom (i samme tid som de 300 meter) Hold 1-2: 4 gange Hold 3-4: 5 gange Herefter Hold 1-2: 600 meter hurtig og 200 meter langsom Hold 3-4: 1000 meter hurtig og 200 meter langsom Gentages 2-3 gange Fælles Hygge	Opvarmning Laura Træner Kirsten

<p>Uge 22</p>	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</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.</p> <p>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. lunt langsomt.</p> <p>Gentages 4 gange.</p> <p>Hollow sprint: Strækning på 120 meter. markeres med kegler for hver 30 meter.</p> <p>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 gentagelse</p>	<p>Opvarmning</p> <p>Elisabeth</p> <p>Træner</p> <p>Michael</p>
<p>Uge 23</p>	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. langsom derefter tempo 2 min. 10 km tempo - 1min. pause min. 5 km tempo - 1 ½ min. pause min. 10 km tempo - 2min. pause min. ½ marathon tempo - 2min. pause</p> <p>4 x 1 min. tempo skiftevis 5 og 10 km, 30 sek. pause</p>	<p>Opvarmning</p> <p>Rhina</p> <p>Træner</p> <p>Iben</p>
<p>Uge 24</p>	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Anderledes prolog løbes efter forskellige punkter. Først langsom ud, så tempo hjem</p> <p>12 x 1 minut i 5 km tempo. 30 sek. pause med let jog mellem intervallerne</p>	<p>Opvarmning</p> <p>Helle</p> <p>Træner</p> <p>Henriette</p>
<p>Uge 25</p>	<p>Fælles opvarmning 12-15 min</p> <p>Prolog 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo 5 x 800 meter hurtig, lunt 200 meter i pauserne Gentages 3-4 gange</p>	<p>Opvarmning</p> <p>Laura</p> <p>Træner</p> <p>Frank</p>

Uge 26	Sommerafslutning Motionsudvalget sørger for hyggelig fælles træning	Motionsudvalget sørger for trænere
---------------	--	---

Røde~KIO

Nordea

OK



ՀԱՅԿԱՍՏԱՆԻ ՕԼԻՄՓԻԿԱԿԱՆ
ԿՐԻՍՏԱԿԱՆ ԳՐԱՆՈՒՅՑ
ԵՄՎԱԳՂՄԵ ԳՐԱՆՈՒՅՑ
2024

XTREME