

Intervaltræning 1. halvår 2023

Uge	Træningsprogram	Bemærkninger
Uge 1	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>2 x 400 (200 langsom / 200 hurtig) 10 x 400 (300 hurtig / 100 langsom)</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Henriette</p> <p>Træner Henriette</p> <p>Udstrækning Henriette</p>
Uge 2	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Stjerneløb (En kegle placeres i centrum, 4 kegler placeres med forskellig afstand – langsom ud, hurtigt hjem)</p> <p>Pyramideløb 30, 60, 90, 120, 150 sek, herefter modsat 150, 120, 90, 60, 30 sek. 30 sek. pause imellem, 2 min pause efter 150 (der lunttes i pausen)</p> <p>Herefter 800 meter ½ maraton tempo</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Helle</p> <p>Træner Iben</p> <p>Udstrækning Rhina</p>
Uge 3	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo</p> <p>5 x 30-20-10 sekunder, med 2 min pause mellem intervallerne.</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Laura</p> <p>Træner Frank</p> <p>Udstrækning Helle</p>
Uge 4	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Pyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig</p> <p>6 min marathon tempo = 70 % 5 min halvmarathon = 80 % 4 min 10 km tempo = 90 % 3 min 5 km tempo = 100 %</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>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Rhina</p> <p>Træner John</p> <p>Udstrækning Henriette</p>

<p>Uge 5</p>	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo</p> <p>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</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p> <p>Fælles hygge efter træningen</p>	<p>Opvarmer Elisabeth</p> <p>Træner Michael</p> <p>Udstrækning Rhina</p> <p>Forplejning Henriette</p>
<p>Uge 6</p>	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Pyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig</p> <p>Cruise and Sprint En strækning på 100 meter. Markeret 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. Luntet langsomt. Gentages 4 gange.</p> <p>Hollow sprint: Strækning på 120 meter. Markeret 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>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Nina</p> <p>Træner Hans</p> <p>Udstrækning Helle</p>
<p>Uge 7</p>	<p>Vinterferie 😊 de der kommer, finder på noget træning</p>	
<p>Uge 8</p>	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Helle</p> <p>Træner Kirsten</p> <p>Udstrækning Henriette</p>

Uge 9	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Trappeløb på meter 400, 300, 200, 100 m. Først langsom derefter tempo.</p> <p>5 x 30-20-10, med 2 min pause mellem intervallerne. Dette gentages 3-4 gange.</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p> <p>Fælles hygge efter træningen</p>	<p>Opvarmer Laura</p> <p>Træner Vivian</p> <p>Udstrækning Rhina</p> <p>Forplejning Vivian</p>
Uge 10	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Bakke træning på stien</p> <p>Afjog + fællesudstrækning</p>	<p>Opvarmer Rhina</p> <p>Træner Henriette</p> <p>Udstrækning Helle</p>
Uge 11	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Pyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig</p> <p>Kegleløb 1 = 100 meter 2 = 90 meter 3 = 50 meter 4 = 65 meter 5 = 95 meter</p> <p>4 x (5 x langsom – mellem – spurt og 2 min. pause)</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Elisabeth</p> <p>Træner Iben</p> <p>Udstrækning Henriette</p>
Uge 12	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo</p> <p>300 m hurtig, 100 m langsom 600 m hurtig, 200 m langsom 1000 m hurtig, 200 m langsom</p> <p>Gentages 2 – 3 gange</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Nina</p> <p>Træner Frank</p> <p>Udstrækning Rhina</p>

Uge 13	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Trappeløb på meter 400, 300, 200, 100 m. Først langsom derefter tempo.</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p> <p>Fælles hygge efter træningen</p>	<p>Opvarmer Helle</p> <p>Træner Michael</p> <p>Udstrækning Helle</p> <p>Forplejning Michael</p>
Uge 14	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Stjerneløb (En kegle placeres i centrum, 4 kegler placeres med forskellig afstand – langsom ud, hurtigt hjem).</p> <p>12 x 1 min i 5 km tempo, 30 sekunder gå pause mellem intervallerne – med kegler</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Laura</p> <p>Træner Hans</p> <p>Udstrækning Henriette</p>
Uge 15	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Pyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig</p> <p>Hold 1: 4 x 800 meter tempo Hold 2: 5 x 800 meter tempo</p> <p>200 meter let jog/ gå mellem intervallerne</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Rhina</p> <p>Træner Kirsten</p> <p>Udstrækning Rhina</p>
Uge 16	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Johns træning speciale</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Elisabeth</p> <p>Træner John</p> <p>Udstrækning Helle</p>
Uge 17	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo</p> <p>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</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Nina</p> <p>Træner Vivian</p> <p>Udstrækning Henriette</p>

Uge 18	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Trappeløb på meter 400, 300, 200, 100 m. Først langsom derefter tempo.</p> <p>Lygtepæle intervaller</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p> <p>Fælles hygge efter træningen</p>	<p>Opvarmer Helle</p> <p>Træner Henriette</p> <p>Udstrækning Rhina</p> <p>Forplejning Kirsten</p>
Uge 19	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>2 x 400 (200 langsom / 200 hurtig) 10 x 400 (300 hurtig / 100 langsom)</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Laura</p> <p>Træner Iben</p> <p>Udstrækning Helle</p>
Uge 20	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Stjerneløb (En kegle placeres i centrum, 4 kegler placeres med forskellig afstand – langsom ud, hurtigt hjem)</p> <p>5 x 30-20-10 sekunder, med 2 min pause mellem intervallerne.</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Rhina</p> <p>Træner Frank</p> <p>Udstrækning Henriette</p>
Uge 21	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Pyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig</p> <p>6 min marathon tempo = 70 % 5 min halvmarathon = 80 % 4 min 10 km tempo = 90 % 3 min 5 km tempo = 100 %</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>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Elisabeth</p> <p>Træner Michael</p> <p>Udstrækning Rhina</p>
Uge 22	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo</p> <p>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</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Nina</p> <p>Træner Hans</p> <p>Udstrækning Helle</p> <p>Forplejning Hans</p>

Uge 23	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo</p> <p>1000 m – 800m – 600m – 400m – 200m</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Helle</p> <p>Træner John</p> <p>Udstrækning Henriette</p>
Uge 24	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Trappeløb på meter 400, 300, 200, 100 m. Først langsom derefter tempo.</p> <p>12 x 1 min i 5 km tempo (evt. med kegler) 30. sek. Pause med let jog mellem intervallerne</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Laura</p> <p>Træner Kirsten</p> <p>Udstrækning Rhina</p>
Uge 25	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Pyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig</p> <p>2 x 400 (200 langsom / 200 hurtig) 5 x 500 (400 hurtig / 100 langsom)</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Rhina</p> <p>Træner Vivian</p> <p>Udstrækning Helle</p>
Uge 26	<p>Sommerafslutning Der kommer info på Facebook</p>	