

Intervaltræning 2. halvår 2022

Uge	Træningsprogram	Bemærkninger
Uge 33	<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 lutes 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 Henriette</p>
Uge 34	De der kommer, finder på noget træning da der er mange der skal til DHL	
Uge 35	<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>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 Laura</p> <p>Træner Iben</p>
Uge 36	<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 Rhina</p> <p>Træner Frank</p> <p>Forplejning Henriette</p>

Uge 37	<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. 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. luntet 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>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Elisabeth</p> <p>Træner Hans</p>
Uge 38	<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 Nina</p> <p>Træner Michael</p>
Uge 39	<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>Opvarmer Elisabeth</p> <p>Træner Kirsten</p>
Uge 40	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Bakke træning på stien</p> <p>Afjog + fællesudstrækning</p> <p>Fælles hygge efter træningen</p>	<p>Opvarmer Rhina</p> <p>Træner Hans</p> <p>Forplejning Hans</p>

Uge 41	<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 Nina</p> <p>Træner Frank</p>
Uge 42	Efterårsferie 😊 de der kommer, finder på noget træning	
Uge 43	<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 Elisabeth</p> <p>Træner Maja</p>
Uge 44	<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 Henriette</p> <p>Forplejning Michael</p>
Uge 45	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>(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 Rhina</p> <p>Træner Hans</p>

Uge 46	<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 Laura</p> <p>Træner Michael</p>
Uge 47	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Johns træning speciale</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Nina</p> <p>Træner John</p>
Uge 48	<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 Elisabeth</p> <p>Træner Vivian</p>
Uge 49	<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 Kirsten</p> <p>Forplejning Kirsten</p>
Uge 50	<p>Nisseløb</p> <p>Mødested er Fladhøj cafeteria Der vil være fælles spisning efter løbet.</p>	
Uge 51	<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 Iben</p>