

Intervaltræning 2. halvår 2023

Uge	Træningsprogram	Bemærkninger
Uge 32	Træning op til Røde Kro-løbet Fælles opvarmning - Løb ned til byen i forskellige tempi Intervaller på Røde Kro-løbets rute Fælles løb tilbage til stadion + fælles udstrækning Hygge efter træning	Opvarmer Henriette Træner Hans Udstrækning Henriette Forplejning Henriette
Uge 33	Træning op til Røde Kro-løbet Fælles opvarmning 10-12 min 1 mile 300 langsom, 100 hurtig 6 km 300 langsom, 200 hurtig 10 km 300 langsom, 300 hurtig Gentag i 15-20 min. Lang afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Rhina Træner Iben Udstrækning Rhina
18. august	Røde Kro-løbet	
Uge 34	DHL Dem der kommer til træning, bestemmer hvad der skal løbes 😊	
Uge 35	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 Hygge efter træning	Opvarmer Laura Træner Henriette Udstrækning Helle Forplejning Michael

Uge 36	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Henriette står for træning og program kommer på Facebook</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Helle</p> <p>Træner Michael</p> <p>Udstrækning Henriette</p>
Uge 37	<p>Fælles opvarmning 10 -12 min</p> <p>John står for træning og program kommer på Facebook</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Elisabeth</p> <p>Træner John</p> <p>Udstrækning Rhina</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 Laura</p> <p>Træner Kirsten</p> <p>Udstrækning Helle</p>
Uge 39	<p>Træning til cross sæsonen 2023/2024</p> <p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>John står for træning og program kommer på Facebook</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Rhina</p> <p>Træner John</p> <p>Udstrækning Henriette</p>
Uge 40	<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 Laura</p> <p>Træner Iben</p> <p>Udstrækning Rhina</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>Hans' kegler</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p> <p>Hygge efter træning</p>	<p>Opvarmer Helle</p> <p>Træner Hans</p> <p>Udstrækning Helle</p> <p>Forplejning Hans</p>
Uge 42	<p>Efterårsferie løb</p> <p>Dem der kommer til træning, bestemmer hvad der skal løbes 😊</p>	
Uge 43	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo</p> <p>8*500m tempo løb + 100 gang</p> <p>Eller</p> <p>10*400m tempo løb + 100 gang</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Elisabeth</p> <p>Træner Michael</p> <p>Udstrækning Henriette</p>
Uge 44	<p>Træning til cross sæsonen 2023/2024</p> <p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Bakke-træning på stien</p> <p>Afjog + fællesudstrækning</p>	<p>Opvarmer Helle</p> <p>Træner Henriette</p> <p>Udstrækning Rhina</p>
Uge 45	<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, 30 sekunder gå pause mellem intervallerne – evt. med kegler</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p> <p>Hygge efter træning</p>	<p>Opvarmer Rhina</p> <p>Træner Hans</p> <p>Udstrækning Helle</p> <p>Forplejning Henriette</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 Helle</p> <p>Træner Iben</p> <p>Udstrækning Henriette</p>
Uge 47	<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 Kirsten</p> <p>Udstrækning Rhina</p>
Uge 48	<p>Træning til cross sæsonen 2023/2024</p> <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>Hygge efter træning</p>	<p>Opvarmer Elisabeth</p> <p>Træner Michael</p> <p>Udstrækning Helle</p> <p>Forplejning Michael</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>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 Kirsten</p> <p>Udstrækning Henriette</p>
Uge 50	<p>Træning til cross sæsonen 2023/2024</p> <p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>John står for træning og program kommer på Facebook</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Rhina</p> <p>Træner John</p> <p>Udstrækning Rhina</p>
Uge 51	<p>Juleafslutning Der kommer mere info på Facebook</p>	<p>Træner Henriette</p>



27. december	Væk mæ spæk Der kommer mere info på Facebook	
29. december	Væk mæ spæk Der kommer mere info på Facebook	
31. december	Champagnegaloppen Der kommer mere info på Facebook	
1.januar	Nytårsløb Der kommer mere info på Facebook	