

## Intervaltræning 1. halvår 2025

Uge	Træningsprogram	Bemærkninger
Uge 2	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Prolog 6 * 200m skiftevis langsom/hurtig 8 * 100 meter skiftevis langsom/hurtig</p> <p>Pyramideløb 30, 60, 90, 120, 150 sek., herefter modsat 150, 120, 90, 60, 30 sek. 30 sek. pause imellem hver, 2 min pause efter 150 (der lundes i pausen)</p> <p>Herefter 800 meter ½ maraton tempo</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p><b>Opvarmer</b> Henriette</p> <p><b>Træner</b> Henriette</p> <p><b>Udstrækning</b> Rhina</p>
Uge 3	<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><b>Opvarmer</b> Nina</p> <p><b>Træner</b> Hans</p> <p><b>Udstrækning</b> 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><b>Opvarmer</b> Rhina</p> <p><b>Træner</b> Frits</p> <p><b>Udstrækning</b> Henriette</p>

Uge 5	<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><b>Opvarmer</b> Helle</p> <p><b>Træner</b> John Hansen</p> <p><b>Udstrækning</b> Rhina</p>
Uge 6	<p><b>Træning med fokus på Cross</b></p> <p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Bakke-træning</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p><b>Opvarmer</b> Elisabeth</p> <p><b>Træner</b> Michael</p> <p><b>Udstrækning</b> Helle</p>
Uge 7	Vinterferie 😊 de der kommer, finder på noget træning	
Uge 8	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Prolog 8 * 200 skiftevis langsom/hurtig</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><b>Opvarmer</b> Laura</p> <p><b>Træner</b> Frits</p> <p><b>Udstrækning</b> Henriette</p>
Uge 9	<p><b>Træning med fokus på Cross 😊 nu er det snart tid til at løbe på hjemmebane</b></p> <p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Lygtepæle-træning i "skoven"</p> <p>Afjog + fællesudstrækning</p>	<p><b>Opvarmer</b> Nina</p> <p><b>Træner</b> Henriette</p> <p><b>Udstrækning</b> Rhina</p>

Uge 10	<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><b>Opvarmer</b> Rhina</p> <p><b>Træner</b> Henriette</p> <p><b>Udstrækning</b> 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><b>Opvarmer</b> Helle</p> <p><b>Træner</b> Hans</p> <p><b>Udstrækning</b> 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><b>Opvarmer</b> Elisabeth</p> <p><b>Træner</b> Michael</p> <p><b>Udstrækning</b> Rhina</p>
Uge 13	<p><b>Træning med fokus på Duathlon</b></p> <p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Der kommer program på Facebook</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p><b>Opvarmer</b> Henriette</p> <p><b>Træner</b> Henriette</p> <p><b>Udstrækning</b> Helle</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><b>Opvarmer</b> Laura</p> <p><b>Træner</b> Hans</p> <p><b>Udstrækning</b> Henriette</p>

Uge 15	<p><b>Opvarmning til Duathlon Røde Kro</b></p> <p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>300 langsom, 200 hurtig</p> <p>Gentag i 15-20 min.</p> <p>Lang afjog + fælles udstrækning</p>	<p><b>Opvarmer</b> Nina</p> <p><b>Træner</b> Frits</p> <p><b>Udstrækning</b> Rhina</p>
Uge 16	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>2 x 400 (200 langsom / 200 hurtig) 400 jævnt tempo 10 x 400 (300 hurtig / 100 langsom)</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p><b>Opvarmer</b> Rhina</p> <p><b>Træner</b> Henriette</p> <p><b>Udstrækning</b> 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><b>Opvarmer</b> Helle</p> <p><b>Træner</b> Michael</p> <p><b>Udstrækning</b> 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><b>Opvarmer</b> Elisabeth</p> <p><b>Træner</b> Frits</p> <p><b>Udstrækning</b> Rhina</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><b>Opvarmer</b> Laura</p> <p><b>Træner</b> Hans</p> <p><b>Udstrækning</b> 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><b>Opvarmer</b> Nina</p> <p><b>Træner</b> Henriette</p> <p><b>Udstrækning</b> Henriette</p>

Uge 21	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Programmer kommer senere</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p><b>Opvarmer</b> Rhina</p> <p><b>Træner</b> John Hansen</p> <p><b>Udstrækning</b> 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><b>Opvarmer</b> Helle</p> <p><b>Træner</b> Michael</p> <p><b>Udstrækning</b> Helle</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><b>Opvarmer</b> Elisabeth</p> <p><b>Træner</b> Hans</p> <p><b>Udstrækning</b> 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><b>Opvarmer</b> Laura</p> <p><b>Træner</b> Frits</p> <p><b>Udstrækning</b> 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><b>Opvarmer</b> Rhina</p> <p><b>Træner</b> Henriette</p> <p><b>Udstrækning</b> Helle</p>
Uge 26	<p><b>Sommerafslutning</b> Der kommer info på Facebook</p>	