

## Intervaltræning 1. halvår 2026

Uge	Træningsprogram	Bemærkninger
Uge 14	Fælles opvarmning 10-12 min  Påske Træning	<b>Opvarmer</b> Nina  <b>Træner</b> Henriette  <b>Udstrækning</b> Helle
Uge 15	Fælles opvarmning 10-12 min  Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo.  4 x 4 min. tempo løb med 2 min pause imellem.  4 x 1 min. tempo løb med 1 min pause imellem.  2-3 omgange afjog + fælles udstrækning.	<b>Opvarmer</b> Helle  <b>Træner</b> Hans  <b>Udstrækning</b> Rhina
Uge 16	Fælles opvarmning 10-12 min.  3 x 400 meter (300 meter tempo, 100 meter langsom).  3-4 x 2000 meter (5 runder på banen) pause 2 min imellem. Langsom ud, øg med 10 sek. for hver 400 meter. Den sidste runde er hurtigst.  Eks start i pace 5.40 efter 1 runde øges nu til 5.30 osv. og sidste runde løbes i tempo 5.00  2-3 omgange afjog + fælles udstrækning	<b>Opvarmer</b> Laura  <b>Træner</b> Michael  <b>Udstrækning</b> Helle
Uge 17	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 2-3 gange  2-3 omgange afjog + fælles udstrækning	<b>Opvarmer</b> Elisabeth  <b>Træner</b> Hans  <b>Udstrækning</b> Rhina
Uge 18	Fælles opvarmning 10-12 min  3 x 400 meter 2-3 personer sammen. Hurtigste mand stiller ved start. Resten fordeler sig rundt på banen. Hvem kommer først banen rundt.  10 x 400 meter (200 m god fart sidste 200 m høj fart) 1 min pause imellem.	<b>Opvarmer</b> Nina  <b>Træner</b> Anders  <b>Udstrækning</b> Helle

	2-3 omgange afjog + fælles udstrækning	
Uge 19	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Trappeløb på meter 400, 300, 200, 100m. først med langsom derefter tempo.</p> <p>5x 30-20-10, med 2 min pause mellem intervallerne. Gentages 3-4 gange</p> <p>2 x 800 med 200 langsom i mellem</p> <p>2-3 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p><b>Opvarmer</b> Helle</p> <p><b>Træner</b> Fritz</p> <p><b>Udstrækning</b> Helle</p>
Uge 20	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>6 x (400 m) To og to. Løb mod hinanden i mellem tempo og mød hinanden på cirka halvvejen. Når man mødes vender man, begge løber 100 meter hurtigt, derefter jog tilbage til man mødes igen. Husk Hechmann skridt (teknik træning) ved start og ved vendepunkt.</p> <p>Stigeløb 200-400-600-800-600-400-200 med 100 meter lunt imellem. Jo kortere distance jo hurtigere tempo.</p> <p>2-3 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p><b>Opvarmer</b> Laura</p> <p><b>Træner</b> Hans</p> <p><b>Udstrækning</b> Rhina</p>
Uge 21	<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> Rhina</p> <p><b>Træner</b> John</p> <p><b>Udstrækning</b> Helle</p>
Uge 22	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Stjerneløb (start ude ved porten, der løbes i 4 forskellige retninger med 4 forskellige distancer - langsom ud og hurtigt hjem igen.</p> <p>5 km løb udenfor stadion via Mjøl's auto. Der løbes 800 meter tempo 200 meter lunt (mærkes evt. op med kridt hvor der sker temposkift.</p> <p>2-3 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p><b>Opvarmer</b> Elisabeth</p> <p><b>Træner</b> Hans</p> <p><b>Udstrækning</b> Helle</p>
Uge 23	<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><b>Opvarmer</b> Laura</p> <p><b>Træner</b> Michael</p> <p><b>Udstrækning</b> Rhina</p>

	<p>12 x 1 min tempo løb, 30 sekunder gå pause mellem intervallerne - husk noget til at markere med.</p> <p>2-3 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	
Uge 24	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>800 meter stignings løb</p> <p>2 min pause.</p> <p>4-6 x 1000 meter med 2 min pause imellem. De sidste 2 x 1000 meter løbes 10-20 sek. hurtigere end de første 1000 meter.</p> <p>2-3 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p><b>Opvarmer</b> Nina</p> <p><b>Træner</b> Fritz</p> <p><b>Udstrækning</b> Laura</p>
Uge 25	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>10 min tempoløb - 100 m langsom i sving, 100 m hurtig på langsiden</p> <p>2 min pause</p> <p>10 min tempoløb - 200 langsom - 200 hurtigt (løbes modsat vej rundt)</p> <p>Tidspyramide 1 min - 2 min - 3 min - 4 min - 3 min - 2 min - 1 min 1 min lunt ind imellem</p> <p>2-3 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p><b>Opvarmer</b> Helle</p> <p><b>Træner</b> Henriette + evt hjælpetræner</p> <p><b>Udstrækning</b> Helle</p>
Uge 26	Sommerafslutning.	<b>Hans/Henriette/Helle</b>