

Intervaltræning 2. halvår 2024

Uge	Træningsprogram	Bemærkninger
Uge 33	<p>Opvarmning til Røde kro-løbet</p> <p>Fælles opvarmning 15 min</p> <p>1 mile 300 langsom, 100 hurtig</p> <p>6 km 300 langsom, 200 hurtig</p> <p>10 km 300 langsom, 300 hurtig</p> <p>Gentag i 15-20 min.</p> <p>Lang afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Henriette</p> <p>Træner Henriette</p> <p>Udstrækning Henriette</p>
16. august	Røde kroløbet 😊	
Uge 34	<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 Rhina</p> <p>Træner Michael</p> <p>Udstrækning Helle</p>
Uge 35	<p>DHL</p> <p>Dem der kommer til træning, bestemmer hvad der skal løbes 😊</p>	
Uge 36	<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 Helle</p> <p>Træner John</p> <p>Udstrækning Henriette</p>

Uge 37	<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 Hans</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>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 Nina</p> <p>Træner Lars</p> <p>Udstrækning Helle</p>
Uge 39	<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 Frits</p> <p>Udstrækning Rhina</p>
Uge 40	<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 / bakketræning</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Rhina</p> <p>Træner Michael</p> <p>Udstrækning Rhina</p>
Uge 41	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>Løbe yatzy</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Helle</p> <p>Træner Henriette</p> <p>Udstrækning Henriette</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>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 Helle</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>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>Opvarmer Nina</p> <p>Træner Hans</p> <p>Udstrækning Rhina</p>
Uge 45	<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 + 200 meter let jog/ gå mellem intervallerne</p> <p>Hold 2: 5 x 800 meter tempo + 200 meter let jog/ gå mellem intervallerne</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Laura</p> <p>Træner Lars</p> <p>Udstrækning Henriette</p>
Uge 46	<p>Fælles opvarmning 10-12 min</p> <p>800m ½ maraton tempo 600m let løb 200 5 km tempo 400 let løb</p> <p>Gentages 2 – 3 gange</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Rhina</p> <p>Træner Frits</p> <p>Udstrækning Helle</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>Skiftende frontløber Hold med 4 personer i nogenlunde samme tempo løber 400 m. Løberne skrives til at være i front og sætter tempoet. Pause 100 langsom løb/gang mellem hver løber.</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Helle</p> <p>Træner Hans</p> <p>Udstrækning Rhina</p>

Uge 48	<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 Henriette</p>
Uge 49	<p>Træning til cross sæsonen 2023/2024</p> <p>Fælles opvarmning 10-12 min</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 luntet i pausen)</p> <p>Gentages 2 gange hvis der er tid</p> <p>Herefter 800 meter ½ maraton tempo</p> <p>1-2 omgange afjog + fælles udstrækning</p>	<p>Opvarmer Nina</p> <p>Træner Lars</p> <p>Udstrækning Helle</p>
Uge 50	<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 Laura</p> <p>Træner Frits</p> <p>Udstrækning Rhina</p>
Uge 51	<p>Juleafslutning</p> <p>Der kommer mere info på Facebook</p>	<p>Træner Henriette</p>
27. december	<p>Væk mæ spæk</p> <p>Der kommer mere info på Facebook</p>	
29. december	<p>Væk mæ spæk</p> <p>Der kommer mere info på Facebook</p>	
1.januar	<p>Nytårsløb</p> <p>Der kommer mere info på Facebook</p>	