

Intervaltræning 1. halvår 2026

Uge	Træningsprogram	Bemærkninger
Uge 3	Fælles opvarmning 10-12 min Prolog 6 * 200m skiftevis langsom/hurtig 8 * 100 meter skiftevis langsom/hurtig 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) Herefter 800 meter ½ maraton tempo 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Henriette Træner Henriette Udstrækning Helle
Uge 4	Fælles opvarmning 10-12 min Pyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig 6 min marathon tempo = 70 % 5 min halvmarathon = 80 % 4 min 10 km tempo = 90 % 3 min 5 km tempo = 100 % 2 minutters pause mellem intervallerne med let jog – ikke gå 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) 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Rhina Træner Frits Udstrækning Henriette
Uge 5	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	Opvarmer Helle Træner Hans Udstrækning Rhina
Uge 6	Træning med fokus på Cross Fælles opvarmning 10-12 min Bakketræning 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Elisabeth Træner Michael Udstrækning Helle

Uge 7	Vinterferie 😊 de der kommer, finder på noget træning	
Uge 8	Fælles opvarmning 10-12 min Prolog 8 * 200 skiftevis langsom/hurtig 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 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 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Laura Træner John Udstrækning Henriette
Uge 9	Træning med fokus på Cross 😊 Fælles opvarmning 10-12 min Lygtepæletræning i "skoven" Afjog + fællesudstrækning	Opvarmer Nina Træner Henriette Udstrækning Rhina
Uge 10	Fælles opvarmning 10-12 min Trappeløb på meter 400, 300, 200, 100 m. Først langsom derefter tempo. 5 x 30-20-10, med 2 min pause mellem intervallerne. Dette gentages 3-4 gange. 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Rhina Træner Frits Udstrækning Helle
Uge 11	Fælles opvarmning 10-12 min Pyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig Kegleløb 1 = 100 meter 2 = 90 meter 3 = 50 meter 4 = 65 meter 5 = 95 meter 4 x (5 x langsom – mellem – spurt og 2 min. pause) 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Helle Træner John Udstrækning Henriette

Uge 12	Fælles opvarmning 10-12 min Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo 300 m hurtig, 100 m langsom 600 m hurtig, 200 m langsom 1000 m hurtig, 200 m langsom Gentages 2 – 3 gange 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Elisabeth Træner Michael Udstrækning Rhina
Uge 13	Fælles opvarmning 10-12 min Stjerneløb (En kegle placeres i centrum, 4 kegler placeres med forskellig afstand – langsom ud, hurtigt hjem). 12 x 1 min i 5 km tempo, 30 sekunder gå pause mellem intervallerne – med kegler 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Laura Træner Hans Udstrækning Henriette
Uge 14	Fælles opvarmning 10-12 min Stjerneløb (En kegle placeres i centrum, 4 kegler placeres med forskellig afstand – langsom ud, hurtigt hjem). 12 x 1 min i 5 km tempo, 30 sekunder gå pause mellem intervallerne – med kegler 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Nina Træner Frits Udstrækning Helle