**Intervaltræning 2. halvår 2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Uge** | **Træningsprogram** | **Bemærkninger** |
| Uge 33 | **Opvarmning til Rødekro-løbet**Fælles opvarmning 15 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**Henriette**Træner**Henriette**Udstrækning**Henriette |
| 16. august  | **Rødekroløbet 😊** |  |
| Uge 34 | Fælles opvarmning 10-12 minTrappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempoHold 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**Rhina**Træner**Michael**Udstrækning**Helle |
| Uge 35 | **DHL**Dem der kommer til træning, bestemmer hvad der skal løbes 😊  |  |
| Uge 36 | Fælles opvarmning 10 -12 min John står for træning og program kommer på Facebook 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer**Helle**Træner**John**Udstrækning**Henriette |
| Uge 37 | Fælles opvarmning 10-12 minTrappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo1 runde med 50 langsom og 50 meter tempo1 runde med 100 langsom og 100 meter tempo1 runde med 200 langsom og 200 meter tempo1 runde med 400 langsom og 400 meter tempoDette gentages 2 gange1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer** Elisabeth**Træner** Hans**Udstrækning**Rhina |
| Uge 38 | Fælles opvarmning 10-12 minTrappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo8\*500m tempo løb + 100 gang Eller 10\*400m tempo løb + 100 gang 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer** Nina**Træner**Lars**Udstrækning**Helle |
| Uge 39 | Fælles opvarmning 10-12 minTrappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo300 m hurtig, 100 m langsom600 m hurtig, 200 m langsom1000 m hurtig, 200 m langsomGentages 2 – 3 gange1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer**Laura**Træner** Frits**Udstrækning**Rhina |
| Uge 40 | **Træning til cross sæsonen 2023/2024**Fælles opvarmning 10-12 minTrappeløb på meter 400, 300, 200, 100 m. Først langsom derefter tempo.Lygtepæle intervaller / bakketræning1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer**Rhina**Træner**Michael**Udstrækning**Rhina |
| Uge 41 | Fælles opvarmning 10-12 minLøbe yatzy 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer**Helle **Træner**Henriette**Udstrækning**Henriette |
| Uge 42  | **Efterårsferie løb** Dem der kommer til træning, bestemmer hvad der skal løbes 😊  |  |
| Uge 43 | Fælles opvarmning 10 -12 min John står for træning og program kommer på Facebook 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning  | **Opvarmer**Elisabeth**Træner**John**Udstrækning**Helle |
| Uge 44 | Fælles opvarmning 10-12 minTrappeløb på meter 400, 300, 200, 100 m. Først langsom derefter tempo.12 x 1 min i 5 km tempo, 30 sekunder gå pause mellem intervallerne – evt. med kegler 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer**Nina**Træner**Hans**Udstrækning**Rhina |
| Uge 45 | Fælles opvarmning 10-12 minPyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtigHold 1: 4 x 800 meter tempo + 200 meter let jog/ gå mellem intervallerneHold 2: 5 x 800 meter tempo + 200 meter let jog/ gå mellem intervallerne1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer**Laura**Træner**Lars**Udstrækning**Henriette |
| Uge 46 | Fælles opvarmning 10-12 min800m ½ maraton tempo600m let løb 200 5 km tempo400 let løb Gentages 2 – 3 gange1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer**Rhina**Træner**Frits**Udstrækning**Helle |
| Uge 47 | Fælles opvarmning 10-12 minPyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtigSkiftende frontløber Hold med 4 personer i nogenlunde samme tempo løber 400 m.Løberne skriftes til at være i front og sætter tempoet. Pause 100 langsom løb/gang mellem hver løber.1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer**Helle**Træner**Hans**Udstrækning**Rhina |
| Uge 48 | Fælles opvarmning 10 -12 min John står for træning og program kommer på Facebook 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning  | **Opvarmer**Elisabeth**Træner**John**Udstrækning**Henriette |
| Uge 49 | **Træning til cross sæsonen 2023/2024**Fælles opvarmning 10-12 minPyramideløb 30, 60, 90, 120, 150 sek, herefter modsat 150, 120, 90, 60, 30 sek. 30 sek. pause imellem, 2 min pause efter 150 (der luntes i pausen) Gentages 2 gange hvis der er tid Herefter 800 meter ½ maraton tempo1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer**Nina**Træner**Lars**Udstrækning**Helle |
| Uge 50 | Fælles opvarmning 10-12 minTrappeløb på meter 400, 300, 200, 100 m. Først langsom derefter tempo.2 x 400 (200 langsom / 200 hurtig) 10 x 400 (300 hurtig / 100 langsom)1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer**Laura**Træner**Frits**Udstrækning**Rhina |
| Uge 51 | **Juleafslutning**Der kommer mere info på Facebook  | **Træner**Henriette |
| 27. december | **Væk mæ spæk**Der kommer mere info på Facebook |  |
| 29. december | **Væk mæ spæk**Der kommer mere info på Facebook |  |
| 1.januar  | **Nytårsløb** Der kommer mere info på Facebook |  |