**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 min  Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. først langsom derefter tempo  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**  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 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**  Elisabeth  **Træner**  Hans  **Udstrækning**  Rhina |
| Uge 38 | Fælles opvarmning 10-12 min  Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo  8\*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 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**  Laura  **Træner**  Frits  **Udstrækning**  Rhina |
| Uge 40 | **Træning til cross sæsonen 2023/2024**  Fælles opvarmning 10-12 min  Trappeløb på meter 400, 300, 200, 100 m. Først langsom derefter tempo.  Lygtepæle intervaller / bakketræning  1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer**  Rhina  **Træner**  Michael  **Udstrækning**  Rhina |
| Uge 41 | Fælles opvarmning 10-12 min  Løbe 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 min  Trappeløb 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 min  Pyramideløb på meter  400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig  Hold 1: 4 x 800 meter tempo + 200 meter let jog/ gå mellem intervallerne  Hold 2: 5 x 800 meter tempo + 200 meter let jog/ gå mellem intervallerne  1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer**  Laura  **Træner**  Lars  **Udstrækning**  Henriette |
| Uge 46 | Fælles opvarmning 10-12 min  800m ½ maraton tempo  600m let løb  200 5 km tempo  400 let løb  Gentages 2 – 3 gange  1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer**  Rhina  **Træner**  Frits  **Udstrækning**  Helle |
| Uge 47 | Fælles opvarmning 10-12 min  Pyramideløb på meter  400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig – 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig  Skiftende 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 min  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 luntes i pausen)  Gentages 2 gange hvis der er tid  Herefter 800 meter ½ maraton tempo  1-2 omgange afjog + fælles udstrækning | **Opvarmer**  Nina  **Træner**  Lars  **Udstrækning**  Helle |
| Uge 50 | Fælles opvarmning 10-12 min  Trappeløb 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 |  |