

# KOM I FORM

Uge 45	tirsdag torsdag søndag	Ca. 2 km opv. + 2x 1-2-3-2-1 min. 85%+ Gåpause den halve tid 2 min. Pause mellem serier Afj. Opv. + 2x 5 min. 75/85% Retur Afj. 5-7 km i max 75%
Uge 46	tirsdag torsdag søndag	<b>Restition: 30-45 min. Jog 60/75% eller i snakketempo</b> 30-45 min. Jog 60/75% 8-10 km i max 75%
Uge 47	tirsdag torsdag søndag	Ca. 2 km opv. + 2x tabata 85%+ 3-4 min pause mellem serier Afj. 10 min. 70/75% + 10 min. 75/80% + 5 min. 80/85% + 3 min. 85/90% Afj. 7-9 km i max 75%
Uge 48	tirsdag torsdag søndag	Ca. 2 km opv. + 2 serier af 4-6x 1min. 85%+ 15 sek. Pause (Retur) 3 min pause mellem serier Afj. 5 min. 70/75% + 5 min. 75/80% + 5 min. 70/75% + 5 min. 75/80% + 70/75% 6-8 km i max 75%
Uge 49	tirsdag torsdag søndag	Ca. 2 km opv. + 4 sæt af 4-5x 20-20 sek. 2 min pause mellem sæt Afj. Opv. + 4x 3 min. Ca. 80% Retur Afj. 10 km i max 75%
Uge 50	tirsdag torsdag søndag	<b>Restition: Ca. 45 min jog i Max 75%</b> 30-45 min. Jog Max 75% 8-10 km i max 75%
Uge 51	tirsdag torsdag søndag	Ca. 2 km opv. + 4 sæt af 4-5x 10-20-30 2 min. Pause mellem sæt Afj. Trænerens livret 10 km i max 75%
Uge 52	tirsdag torsdag søndag	<b>JUL-JUL-JUL</b> <b>Husk at lytte efter kroppens signaler</b> <b>Af ro bliver man god</b>

<b>Interval træning</b>	<b>Kort beskrivelse</b>
Tabata	Intervaltræning på tid, f.eks. 20 sek. spurt, 10 sek. pause. 3 x 3 min.
1-2-3 Mejdal	
Stjerneløb	Interval-løb med kegler, der placeres i en stjerneform, 50-100 meters afstand.
Pyramideløb	Farten øges gradvist
Stigningsløb	Korte runder med spurt/hurtig løb op ad bakke, lunt ned ad bakke.
Bakkeløb	En langsom og en hurtig løber i hver sin retning en runde , hvor de mødes på midten og vender om. På en normal løbetur indlægges 3-4 træningspas, hvor tempo øges (lygtepæle eller på tid, f.eks. 5 min. Øget tempo og 5 min. Roligt tempo)
Fartleg	Del holdet op i grupper med fire. Man løber to og to sammen. Skifter til næste og holder pause, mens de løber.
6-dages løb	
Skiskydning med bolde	
Cirkeltræning	Udvælg 4-6 forskellige styrkeøvelser. Opdel holdet i 4-6 grupper. Kør øvelsen i 2 min og skift til ny øvelse (evt. med Planken imellem). Gentag hver øvelse 3-4 gange afhængig af tid. Start med at vælge 4-8 styrkeøvelser. Del holdet op i to. Det ene hold starter med første styrkeøvelse, mens det andet hold løber f. eks. 100 meter eller en kort runde i højt tempo. Der byttes plads. Når begge hold har gennemført første pas vælges ny styrkeøvelse og så fremdeles.

Kombineret interval og styrk

Løbetur hvor der for hver 5 min. Eller km. Laves en styrkeøvelse, herefter løbes videre.

Løbetur med indlagt styrk