

# INTERVALTRÆNING OM TORSDAGEN

## Træningsplan vinteren 2024 / 2025

| Uge    | Træningstype                              | Formål                                 | Beskrivelse                                                                                                  |
|--------|-------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uge 49 | Cooper-test                               | Baseline måling af kondition           | 12-minutters løbetest for at måle, hvor langt løberne kan løbe på tid. Til sammenligning med sidste træning. |
| Uge 50 | Kort pyramide                             | Hurtighed og intervaltilvænning        | 1-2-3-2-1 min. hurtigt løb med tilsvarende jog-pauser.                                                       |
| Uge 51 | Bakketerræn fartleg                       | Styrke og fart i kuperet terræn        | 30-45 sek. bakkeintervaller med roligt jog ned, 4-6 gentagelser. Afslut med 1 min. sprint i terrænet.        |
| Uge 1  | Lang fartleg                              | Øget udholdenhed og tempovariation     | 20-25 min. fartleg: 2-4 min hurtigt løb og 1-2 min jog, med orienteringselementer (punkter i terrænet).      |
| Uge 2  | Udvidet pyramide                          | Øget udholdenhed og intensitet         | 1-2-3-4-5-4-3-2-1 min hurtigt løb med tilsvarende jog-pauser.                                                |
| Uge 3  | Orienteringstema – Retning & acceleration | Fart i forbindelse med orientering     | Løb hurtigt fra punkt til punkt (30-60 sek.) i terrænet, jog 1-2 min imellem. Varighed: 25-30 min.           |
| Uge 4  | Bakketerræn fartleg                       | Styrke og kuperet terræntræning        | Gentag uge 51: Bakkeintervaller og sprint.                                                                   |
| Uge 5  | Klassisk pyramide                         | Tempovariation og intervaludholdenhed  | Gentag uge 50: 1-2-3-2-1 min hurtigt løb med jog-pauser.                                                     |
| Uge 6  | Distancespecifik pyramide                 | Distance- og fartvariation             | 200-400-600-800-600-400-200 m hurtigt løb med tilsvarende jog-pauser.                                        |
| Uge 10 | Lang fartleg med bakker                   | Kombination af udholdenhed og styrke   | 25 min fartleg med fokus på bakketerræn: 2-4 min hurtigt op ad bakker og roligt på fladt terræn.             |
| Uge 11 | Cooper-test                               | Afsluttende måling af konditionsniveau | Gentag 12-minutters Cooper-test for at måle fremgang siden programstart.                                     |