

Torsdagsintervaller HOK voksentræning, uge 11 - 25

Uge	Træningstype	Formål	Beskrivelse
Uge 11	Pyramide	Hurtighed og intervaltilvænning	1-2-3-4-3-2-1 min. hurtigt løb med 1 min. jog-pauser (dog 2 min efter 4 min. Intervallet).
Uge 12	Bakke træning	Styrke og fart i kuperet terræn	30-60 sek. bakkeintervaller med roligt tempo rundt på rute til næste interval, 4-6 gentagelser. Der løbes runder i 25 min.
Uge 13	2 min. Interval	Hurtighed og intervaltilvænning	2 min hurtigt løb med 1 min pause (8 – 10 gentagelser)
Uge 14	10 – 20 - 30	Hurtighed og intervaltilvænning	30 sek. Jog – 20 sek. konkurrence tempo – 10 sek. all out. Laves i 25 min. (Frem og tilbage strækning)
Uge 15	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 16	Påske		
Uge 17	2 min. Interval i terræn	Hurtighed og intervaltilvænning	2 min hurtigt løb med 1 min pause (8 – 10 gentagelser)
Uge 18	Pyramide	Hurtighed og intervaltilvænning	1-2-3-4-3-2-1 min. hurtigt løb med 1 min. jog-pauser (dog 2 min efter 4 min. Intervallet).
Uge 19	10 – 20 - 30	Hurtighed og intervaltilvænning	30 sek. Jog – 20 sek. konkurrence tempo – 10 sek. all out. Laves i 25 min. (Frem og tilbage strækning)
Uge 20	Bakke træning	Styrke og fart i kuperet terræn	30-60 sek. bakkeintervaller med roligt tempo rundt på rute til næste interval, 4-6 gentagelser. Der løbes runder i 25 min.
Uge 21	1 min. Interval	Hurtighed og intervaltilvænning	1 min hurtigt løb med 1 min pause (12 - 15 gentagelser)
Uge 22	Kristi himmelfart		

Torsdagsintervaller HOK voksentræning, uge 11 - 25

Uge 23	Udvidet pyramide (lang træning)	Øget udholdenhed og intensitet	1-2-3-4-5-4-3-2-1 min hurtigt løb med 1 min. jog-pauser (dog 2 min efter 4 og 5 min. Intervallet).
Uge 24	2 min. Interval	Hurtighed og intervaltilvænning	2 min hurtigt løb med 1 min pause (8 – 10 gentagelser)
Uge 25	Cooper-test	Afsluttende måling af konditionsniveau	Gentag 12-minutters Cooper-test for at måle fremgang siden programstart.

Invitation til intervaltræning for voksne løbere – Fra uge 11 til uge 25!

Har du lyst til at styrke din løbeform og være en del af et humørfyldt fællesskab, opleve at skoven bliver grøn og temperaturen stiger? Så kom og deltag i vores intervaltræning, der starter i uge 11 og fortsætter frem til uge 25! Træningen foregår hver torsdag kl. 17.30 og varer en god time.

Vi træner på skovstierne og kombinerer forskellige intervalformer. Målet er at opbygge fart, udholdenhed og styrke – og **alle løbere kan være med**, uanset niveau! Vi tilpasser rundstrækningerne til aftenens træningsfokus og sørger for, at de kan løbes flere gange, så der altid er løbere på strækningen.

Træningsforløb

- Mødested: Vi mødes ved klubhuset og starter med ledopvarmning, inden vi alle sammen går i gang med løbeopvarmningen.
- Intervaltræning: Efter opvarmningen samles vi og går i gang med intervaltræningen. Vi slutter samme sted og markerer, at alle er kommet godt i mål.
- Påklædning: Kom gerne i flere lag tøj, så det er let at justere efter behov.

Vi håber, mange har lyst til at benytte sig af dette tilbud og glæder os til en sæson fyldt med sjov og effektiv træning i skoven. Alle er velkomne!