

Torsdagsintervaller HOK voksentræning, uge 33 - 51

| Uge                                      | Træningstype                          | Formål                           | Beskrivelse                                                                                                                |
|------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uge 33<br>(JFM stafet og lang)           | 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 34<br>(DM mellem)<br>- Rikke         | 2 min. Interval                       | Hurtighed og intervalltilvænning | 2 min hurtigt løb med 1 min pause (8 – 10 gentagelser)                                                                     |
| Uge 35<br>(Division)                     | Pyramide                              | Hurtighed og intervalltilvænning | 1-2-3-4-3-2-1 min. hurtigt løb med 1 min. jog-pauser (dog 2 min efter 4 min. Intervallet).                                 |
| Uge 36                                   | Aarhus festuge sprint eller træn selv |                                  | <a href="#">Festuge sprint 2025 - Aarhus 1900 Orientering</a>                                                              |
| Uge 37<br>(DM stafet og lang)<br>- Rikke | 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 38<br>- Rikke                        | 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 39<br>(DM hold?)<br>- Rikke          | 1 min. Interval                       | Hurtighed og intervalltilvænning | 1 min hurtigt løb med 1 min pause (12 - 15 gentagelser)                                                                    |
| Uge 40                                   | 10 – 20 - 30                          | Hurtighed og intervalltilvænning | 30 sek. Jog – 20 sek. konkurrence tempo – 10 sek. all out. Laves i 25 min. (Frem og tilbage strækning)                     |
| Uge 41                                   | 2 min. Interval                       | Hurtighed og intervalltilvænning | 2 min hurtigt løb med 1 min pause (8 – 10 gentagelser)                                                                     |
| Uge 42                                   | Efterårsferie                         |                                  |                                                                                                                            |
| Uge 43                                   | 1 min. Interval                       | Hurtighed og intervalltilvænning | 1 min hurtigt løb med 1 min pause (12 - 15 gentagelser)                                                                    |

Torsdagsintervaller HOK voksentræning, uge 33 - 51

|              |                                 |                                        |                                                                                                                           |
|--------------|---------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uge 44       | 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 45 (NC?) | 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 rundt i 25 min. |
| Uge 46 (NC?) | 2 min. Interval                 | Hurtighed og intervaltilvænning        | 2 min hurtigt løb med 1 min pause (8 – 10 gentagelser)                                                                    |
| Uge 47 (NC?) | 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 48 (NC?) | 1 min. Interval                 | Hurtighed og intervaltilvænning        | 1 min hurtigt løb med 1 min pause (12 - 15 gentagelser)                                                                   |
| Uge 49       | 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 50       | 2 min. Interval                 | Hurtighed og intervaltilvænning        | 2 min hurtigt løb med 1 min pause (8 – 10 gentagelser)                                                                    |
| Uge 51       | Cooper-test og jule afslutning  | Afsluttende måling af konditionsniveau | Gentag 12-minutters Cooper-test for at måle fremgang siden programstart.                                                  |

Ændringer kan forekomme 😊

Invitation til intervaltræning for voksne løbere – Fra uge 33 til uge 51!

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 33 og fortsætter frem til uge 51! Træningen foregår hver torsdag kl. 17.30 og varer en god time. Efter løbetræningen er der mulighed for at deltage i 10 – 15 min stabiliserende helkrops træning inkl. udstrækning, inden i klubhuset.

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 har et udendørs samlingssted til overtrækstøjet.
- Pandelampe (når det bliver mørkt): Husk en lampe, der passer til løb på skovstier. Den behøver ikke være af den kraftigste slags, men skal kunne lyse godt op omkring dig.

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!