

## **Intervaltræning Hinnerup løberne – torsdag kl. 18.**

### **Intro til interval og konditionstest med Brian og Carsten – torsdag d. 14 marts**

- Intro til interval – opvarmning – interval - styrke
- Vi starter sæsonen med en test af konditionen. Coopertesten er en rigtig god test af din kondition. Det eneste, du skal gøre, er at løbe så langt som muligt på 12 minutter og herefter opmåle distancen.
- Tag gerne dit løbeur med til at måle distancen.
- Vi noterer distancen og gemmer denne til efteråret, hvor vi slutter af med en Coopertest.

### **Den meget korte – torsdag d. 21. marts - Carsten**

- Opvarmningsløb – evt. løb over i skoven, marker start
  - 300 meter for øvede
  - 100 meter for let øvede
- 5x100m/1 min. pause (pulszone 5 90-100% af max Aerob effekt)
- 10x300m/1 min. pause (pulszone 5 90-100% af max Aerob effekt)

### **Den lille bakketræning – torsdag d. 28. marts - Brian**

- Løb til Navervej.
- Spurt op ad bakken
- Lunt nedad
- 3 minutter – 2 minutter pause, gentages 3 gange

### **Den korte – torsdag d. 4. april - Carsten**

- Opvarmningsløb – evt. løb over i skoven, marker start
  - 300 meter for øvede
  - 100 meter for let øvede
- 5x100m/1 min. pause (pulszone 5 90-100% af max Aerob effekt)
- 10x300m/1 min. pause (pulszone 5 90-100% af max Aerob effekt)

### **Bakketræning med klubben – torsdag d. 11. april - Brian**

- Løb til Nørreskov bakke.
- Spurt op ad bakken
- Lunt nedad
- 4 minutter – 2 minutter pause, gentages 3 gange

### **Seksdagesløb. – torsdag d. 18. april (skærtorsdag) – Carsten**

- Find sammen 2 og 2
- Find en rundstrækning på 200-300 m
- Løber nr 1 løber med uret rundt, højt tempo
- Løber nr 2 lunter / går mod uret, lavt tempo
- Når løberne mødes, gives "High five" og der skiftes retning
- Tid på øvelsen: der løbes 4 minutter og pause 2 minutter. Dette gentages 2-3 gange.

### **Den lange – torsdag d. 25. april - Brian**

- Opvarmningsløb – evt. løb over i skoven, marker start
  - 500 meter for øvede
  - 200 meter for let øvede

## **Løbetræning med interval og styrke – forår 2019**

---

- 5x200m/1 min. pause (pulszone 5 90-100% af max Aerob effekt)
- 10x500m/1 min. pause (pulszone 5 90-100% af max Aerob effekt)

### **Først til toppen. – torsdag d. 2. maj - Carsten**

- Brug fodboldbanen, lav markering ca. 2/3 nede på banen (Løbeskole kortere distance)
- Alle starter med at løbe samtidigt
- Når første løber er ved markeringen, råbes VEND og alle vender og lunter tilbage
- Når man kommer tilbage til udgangspunktet, vender man individuelt og løber mod markering
- Hvis man når til markeringen råber man VEND og alle vender igen
- Sådan fortsættes i 4 minutter, 2 minutters pause og igen løb 4 minutter, 2 minutters pause og endnu 4 minutters løb.

### **Stjerneløb – torsdag d. 9. maj - Brian.**

- Løb hen til broen
- Find sammen 2 og 2
- Marker 100 m og 200 m ud af hver vej (ialt 3)
- Første løber løber 200 m (øvede) 100 m (begynder) ud, mens anden løber laver 10 squat
- Når første løber kommer tilbage, skiftes.
- Når begge har været én tur ude af hver af de 3 spor holdes 2 minutters pause.
- Der løbes 3 runder a 5 minutter med 2 minutters pause.

### **Den noget længere – torsdag d. 15. maj - Carsten**

- Opvarmingsløb – evt. løb over i skoven, marker start
  - 800 meter for øvede
  - 300 meter for let øvede
- 5x300m/1 min. pause (pulszone 5 90-100% af max Aerob effekt)
- 10x800m/1 min. pause (pulszone 5 90-100% af max Aerob effekt)

### **Løb med summeret styrke. – torsdag d. 23. maj (Kr. himmelfartsdag) - Brian**

- Udvælg 5 styrkeøvelser – skriv dem gerne ned på et stykke papir.
- F.eks. 10 squat, 5 armbøjninger, 10 loundes (udfaldsskridt), 10 mavebøjninger, 10 rygstræk eller svømmetag.
- Løb rundt på flisestien foran klubben, der er 200 m, rundt om svømmehallen 400 m, eller rundt om søen 1,1 km
- Efter en runde løb laves første øvelse
- Efter næste runde laves første og anden øvelse
- Efter næste runde laves første, anden og tredje øvelse o.s.v.
- Sæt 20 minutter af til træningen. Bliver man færdig før, starter man bare forfra.

### **Ud og hjem – temposkift – torsdag d. 30. maj – Carsten (Kr. himmelfartsdag)**

- Løb over i skoven, marker start
- Løb nu ud 1 minut, ved signal vend og løb tilbage på 45 sekunder
- Løb nu ud 2 minutter, ved signal løb tilbage på 1 minut og 45 sekunder
- Gentag ovenstående så der ialt løbes ca. 15 minutter. Hold 1 minuts pause mellem hver løbetur.

## **Løbetræning med interval og styrke – forår 2019**

---

Bemærk, vi skal i skoven på linen – tag evt. cykel med, hvis man ikke ønsker at løbe fra klubhuset til skoven.

### **Ingen interval – torsdag d. 6. juni**

#### **Alternativt stjerneløb – torsdag d. 13. juni - Brian**

- Find sammen 2 og 2
- 1. løber løber rundt på flisestien foran klubben, der er 200 m
- 2. løber laver squat imens
- Skift plads
- Der løbes 3x4 minutter, med 2 minutters pause mellem.
- For løbeskole, kan man være 3 på holdet og skifte halvejs. Man står med 100 m mellem hver.

#### **Den rigtig lange – torsdag d. 20. juni - Carsten**

- Opvarmningsløb – evt. løb over i skoven, marker start
  - 1000 meter for øvede
  - 500 meter for let øvede
- 5x500m/1 min. pause (pulszone 5 90-100% af max Aerob effekt)
- 10x1000m/1 min. pause (pulszone 5 90-100% af max Aerob effekt)

### **SOMMERFERIE**

RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDDES.

## Løbetræning med interval og styrke – forår 2019

---

### **Tabata – 4 minutters intensiv træning. Bonus efter interval.**

- Der kan vælges én øvelse f.eks. squat
- Der kan også vælges 2 øvelser, som der så skiftes mellem.
- Bedste resultat er når øvelserne rammer samme muskelgruppe, så enten ben, mave eller arme
- Øvelsen laves 20 sek. og der holdes 10 sek. pause, dette gentages 8 gange, indtil der er gået 4 minutter.

### **Tabata – program 12 minutter.**

- Tabata - 4 minutter squat
- Pause 30 sekunder
- Tabata – 4 minutter loungdes
- Pause 30 sekunder
- Tabata – 4 minutter løb på stedet

### **Cross – WOD – 7 runder eller 20 min.**

- 400 m løb / 200 m løb (rundt om svømmehal / fliserne rundt foran klubben)
- 21 loungdes / 10
- 15 squat / 7
- 9 burpees / 4 (alternativt ved vådt vejr jump squat / englehop)

### **Dødstombola**

- Lav 3 baner (ved t-krydset rundt om søen)
  - Bane til øvede – 5 kegler med 100 m mellem hver
  - Bane til begynder – 5 kegler med 50 m mellem hver
  - Gå banen – 5 kegler med 10 m mellem hver
- Kort til dødstombola anvendes, med tal 1-5.
- Hver deltager trækker et tal. Der løbes ud til det kegle nummer, tallet angiver, og tilbage igen.
- Træk nyt kort – gå ud til det nummer kegle kortet angiver, på gå banen.
- Forfra – nyt kort, løb – nyt kort, gå o.s.v.
- 2 x 10 minutter med 2 minutters pause.

### **Seksdagesløb**

- Find sammen 2 og 2
- Find en rundstrækning på 200-300 m
- Løber nr 1 løber med uret rundt, højt tempo
- Løber nr 2 lunter / går mod uret, lavt tempo
- Når løberne mødes, gives "High five" og der skiftes retning
- Tid på øvelsen: der løbes 4 minutter og pause 2 minutter. Dette gentages 2-3 gange.

### **Opvarmning (12-15 min)**

- Cirkel – led
- Led "gå mellem hinanden"
  - Tæer
  - Hæle
  - Yderside

## Løbetræning med interval og styrke – forår 2019

---

- Inderside
- Klappe den anden på låret + klappe den anden over fingrene – løb mellem hinanden find en makker.
- Zoo
  - Bjørn (gå på alle fire med bagdelen i vejret)
  - Stankelben (sparke venstre fod op til højre hånd og omvendt)
  - Alligator (ned og kravle tæt ved jorden – højre knæ til højre albue og omvendt)
  - Myre (kravle ud-fødder op til hænder)
  - Kanin (hoppe runde på alle fire)
- Kongens efterfølger
  - Løberne står selv for øvelser