

1 uge

Fokus på at skabe tryghed omkring udfordringen. Holde løbedistancerne på et niveau hvor de er og virker overskuelige og opnåelige uden at den enkelte udfordres helt op til sin grænse. Vigtigt at den samlede effektive træningstid ligger mellem 45-50min og at der slutes af med at ALLE går de sidste 5min og slutter samtidigt.

Tirsdag 8/4 Samlet træningstid ca. 45min + introduktion/afslutning 10min

400m gang + 200m gang til maks. Gangtempo (6min)

4 x (100m løb + 100m gang) (7min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

4 x (200m løb + 100m gang) (13min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

4 x (100m løb + 100m gang) (7min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

Torsdag Samlet træningstid 50min + introduktion/afslutning 10min

5min gang

10min – Veksle mellem 1min løb + 2min gang

5min gang

15min – Veksle mellem 2min løb + 3min gang

5min gang

10min – Veksle mellem 1min løb + 2min gang

5min gang

2 uge

Fortsat holde fokus på at skabe tryghed omkring udfordringen. ØGE løbedistancerne, men kun til et niveau hvor de er og virker overskuelige og opnåelige uden at den enkelte udfordres helt op til sin grænse. Vigtigt at den samlede effektive træningstid ligger mellem 45-50min og at der sluttes af med at ALLE går de sidste 5min og slutter samtidigt.

Tirsdag 15/4 Samlet træningstid ca.50min + introduktion/afslutning 10min

400m gang + 200m gang til maks. Gangtempo (6min)

4 x (100m løb + 100m gang) (7min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

4 x (200m løb + 100m gang) (13min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

4 x (200m løb + 100m gang) (13min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

Torsdag Samlet træningstid 50min + introduktion/afslutning 10min

5min gang

10min – Veksle mellem 1min løb + 2min gang

5min gang

15min – Veksle mellem 2min løb + 3min gang

5min gang

10min – Veksle mellem 2min løb + 2min gang

5min gang

3 uge

Flytte fokus til at udfordre løbetempoet . Arbejde med tempofornemmelsen, hvad er hurtigt og hvad er langsomt løb.. Løbedistancerne holdes på nuværende niveau, men nu varieres tempoudfordringerne. Vigtigt at den samlede effektive træningstid ligger mellem 45-50min og at der slutes af med at ALLE går de sidste 5min og slutter samtidigt.

Tirsdag 22/4 Samlet træningstid ca. 50min + introduktion/afslutning 10min

400m gang + 200m gang til maks. Gangtempo (6min)

4 x (200m løb + 100m gang) (13min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

2 x (100m løb hurtigt løb + 100m gang + 100m roligt (langsomt) løb + 100m gang) (12min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

2 x (300m løb + 100m gang) (8min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

Torsdag Samlet træningstid 50min + introduktion/afslutning 10min

5min gang

15min – Veksle mellem 2min løb + 3min gang

5min gang

10min – Veksle mellem 1min løb hurtigt løb + 2min gang

5min gang

10min – Veksle mellem 2min løb + 2min gang

5min gang

4 uge

Holde fokus på at udfordre løbetempoet . Arbejde med tempofornemmelsen, hvad er hurtigt og hvad er langsomt løb.. Løbedistancerne holdes på nuværende niveau, men nu varieres tempoudfordringerne. Vigtigt at den samlede effektive træningstid ligger mellem 45-50min og at der slutes af med at ALLE går de sidste 5min og slutter samtidigt.

Tirsdag 29/4 Samlet træningstid ca. 50min + introduktion/afslutning 10min

400m gang + 200m gang til maks. Gangtempo (6min)

3x (300m løb + 100m gang) (12min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

3 x (100m løb hurtigt løb + 100m gang + 100m roligt (langsomt) løb + 100m gang) (12min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

2 x (300m løb + 100m gang) (8min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

Torsdag Samlet træningstid 50min + introduktion/afslutning 10min

5min gang

10min – Veksle mellem 2min løb + 3min gang

5min gang

10min – Veksle mellem 1min løb hurtigt løb + 2min gang

5min gang

10min – Veksle mellem 2min løb + 2min gang

5min gang

5 uge

Løbedistancerne øges samtidig med at der stadig arbejdes med tempofornemmelsen ved at variere tempoudfordringerne. Vigtigt at den samlede effektive træningstid ligger mellem 45-50min og at der slutes af med at ALLE går de sidste 5min og slutter samtidigt.

Tirsdag 6/5 Samlet træningstid ca. 55min + introduktion/afslutning 10min

400m gang + 200m gang til maks. Gangtempo (6min)

4x (400m løb + 100m gang) (15min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

3 x (100m løb hurtigt løb + 100m gang + 100m roligt (langsomt) løb + 100m gang) (12min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

3 x (400m løb + 100m gang) (10min)

400m Gangtempo (4min)

Torsdag Samlet træningstid 48min + introduktion/afslutning 10min

5min gang

15min – Veksle mellem 3min løb + 3min gang

10min – Veksle mellem 1min løb hurtigt løb + 2min gang

3min gang

10min – Veksle mellem 2min løb + 2min gang

5min gang

6 uge

Løbedistancerne øges samtidig med at der stadig arbejdes med tempofornemmelsen ved at variere tempoudfordringerne. Vigtigt at den samlede effektive træningstid ligger mellem 45-50min og at der sluttes af med at ALLE går de sidste 5min og slutter samtidigt.

Tirsdag 13/5 Samlet træningstid ca. 55min + introduktion/afslutning 10min

400m gang + 200m gang til maks. Gangtempo (6min)

2x (600m løb + 200m gang) (12min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

4 x (100m løb hurtigt løb + 100m gang + 100m roligt (langsomt) løb + 100m gang) (13min)

300m gang + 100m gang til maks. Gangtempo (4min)

2 x (600m løb + 200m gang) (12min)

400m Gangtempo (4min)

Torsdag Samlet træningstid 48min + introduktion/afslutning 10min

5min gang

15min – Veksle mellem 3min løb + 3min gang

10min – Veksle mellem 1min løb hurtigt løb + 2min gang

3min gang

10min – Veksle mellem 3min løb + 2min gang

5min gang