

## Puls vinter 2016/2017

Uge	Type	Udførelse	Kommentar	Opvarming -ansvarlig (alle træningsdage)
45	Bakke løb	8 x 300	Vi finder en bakke hvor der er lys. "1,6 km tempo"	Hold 1
46	Bakke sprint	12 x ca 12 sek	Tempo_max	Hold 2
47	Speciel	123-mejdal -interval	3 løber på skift Vi bruger en rute fra Klokketårn til Havn	Hold 3
48	Bakke løb	8-10 nedløb på bakke - jog op 30 sekunder lavt tempo 20 sekunder moderat tempo 10 sekunder spurt. 2-3 blokke af 5 x 1 min	Vi finder en bakke, der falder jævnt og ikke alt for stejlt (1-4%) og som har en længde på ca. 100 meter	Hold 4
49	10-20-30 interval	2-3 blokke af 5 x 1 min		Hold 1
50	NISSELØB	3 -5 km	Løb med Nissehue på	Hold 2
51	Par interval	6 x 600-800	Vi bruger en rundstrækning på ca. 700 m	Hold 3
1	5 km test løb	5 km så hurtig du kan	Vi ser lige om vi er kommet godt over julen!	Hold 4
2	Bakke løb	6 x 600	Vi bruger bakken fra Mjang til Kirkehørrup	Hold 1
3	Hecmann test 1	Løb i 10 minutter, hvor du giver den så meget gas, du overhovedet kan.	Notere resultat	Hold 2
4	Hecmann test 2	Løb i 60 minutter, så hurtigt du overhovedet kan	Notere resultat	Hold 3
5	Variert ud-hjem-fartleg	4 x Løber ud 4 min langsomt tempo og hurtig tilbage på 3 1/2 min. Hver gren skal gennemløbes.	Vi finder et sted hvor vi kan løb ud i fire stjerner.	Hold 4
6	To distancer	2 x 1200 (2 min. Pause) 4 x 800 (2 min. Pause)		Hold 1
7	Lang interval	6 x 800 (1:30 RI)		Hold 2
8	Kort interval	6 x 400 - pause 1:30 min 2:30 min pause i mellem 6 x 400 - pause 1:30 min		Hold 3
9	To distancer	2 x 1600 - pause 400 jog 2 x 800 - pause 400 jog		Hold 4

Vi løber altid 1-2 km opvarmning + stigningsløb først.  
Afjog i ROLIG TEMPO !!

Alle undtagen begyndere kan være med. Reducere evt. lidt hvis du syntes det er for meget.

Ulige uger skulle vi gerne alle være med - men deltag også lige uger, hvis du har lyst.

Da vi har forskellige niveauer, løber vi ofte ud-hjem-intervaller:

Står der 3 x 7 minutter intervalløb på menuen, starter vi samtidig og vender om efter 3½ minuts løb.

Det gælder om at nå tilbage og ramme startstregen efter præcis 7 minutter med højest mulige puls. Den, der er tættest på startstregen har disponeret kræfterne bedst og "vundet".

Intervaltræning er en god og vigtig træningsform for alle løbere. Formålet er at forbedre den maksimale iltoptagelseshastighed og dermed kondition. Det er især vigtigt for løbere, der skal præstere i en løbekonkurrence, der varer et sted mellem 3 og 30 minutter, eller som grundlag for mere specifik udholdenhedstræning med henblik på længere løb (marathonløb). Det er også vigtigt at der løbes lidt forskellig - så hyggere i moderat tempo skal der også være tid til.

Læs mere om intervaltræning på vorespuls.dk

<http://vorespuls.dk/artikel/3-metoder-til-intervaltraening>

<http://vorespuls.dk/artikel/saadan-loeber-10-20-30-intervaltraening>

Find flere forslag til træningspas på :

<http://www.motiondanmark.dk/loeb/ugens-loebepas/>

2016.11.10 Hans Chr