

## Uge 2 - Hold 1 træning

### **Tirsdag (Teknik og intervaller - Mødes ved hallen):**

- 15 - 20 min opvarmning jogging / Ae1
- Tekniktræning:
  - Fodledjog med hælsark/knæløft
  - 2 x Cruise and Sprint
  - 1 x Hollow Sprint
- 5 min. temposkift (30 sek. Ae3 – 30 sek. An1 – 30 sek. Ae3 – 30 sek. An1, etc.); pausejog 2 min
- 5 min. temposkift (1 min. Ae3 – 1 min. An1 – 1 min. Ae3 – 1 min. An1, etc.); pausejog 2 min
- 5 min AT
- 15-20 min jog

### **Torsdag (Aerob Tempotræning - Mødes ved hallen)**

- 10 min jog/Ae1
- 15 min Ae2
- 10 min Ae3, Pausejog 10 min
- 10 min Ae2-3 (MT)
- 10 min jog/Ae1

### **Lørdag (Intervaller løbes ved familiebanken kl. 9):**

- 10 -15 min jogging/Ae1
- Tekniktræning:
  - 2 x Cruise and Sprint
  - 2 x Hollow Sprint
  - 4 x Bakkeløb ca. 200-250 meter i An2/An3, pause jog 2 min
- 10x1 min. terræn med op/ned og sving i An1/An2, pause jog 2 min.
- 3 min An1/At på grusvej
- 10 - 15 min jogging/Ae1

### **Søndag (Lang tur 90 minutter, Mødes ved familiebanken kl. 9.25):**

- 15min jogging
- 20 min Ae2
- 15 min Ae2-3 (MT), Pausejog 5 min
- 15 min Ae2-3 (MT)
- 20 min jogging/Ae1

## Uge 3 - Hold 1 træning

### **Tirsdag (Teknik og intervaller - Mødes ved hallen):**

- 15 - 20 min opvarmning jogging / Ae1
- Tekniktræning:
  - Fodledjog med hælsark/knæløft
  - 2 x Cruise and Sprint
  - 1 x Hollow Sprint
- 6 min. temposkift (30 sek. Ae3 – 30 sek. An1 – 30 sek. Ae3 – 30 sek. An1, etc.); pausejog 2 min
- 6 min. temposkift (1 min. Ae3 – 1 min. An1 – 1 min. Ae3 – 1 min. An1, etc.); pausejog 2 min
- 5 min AT
- 15-20 min jog

### **Torsdag (Aerob Tempotræning - Mødes ved hallen)**

- 10 min jog/Ae1
- 15 min Ae2
- 15 min Ae3, Pausejog 10 min
- 15 min Ae2-3 (MT)
- 10 min jog/Ae1

### **Lørdag (Intervaller løbes ved familiebanken kl. 9):**

- 10 -15 min jogging/Ae1
- Tekniktræning:
  - 2 x Cruise and Sprint
  - 2 x Hollow Sprint
  - 5 x Bakkeløb ca. 200-250 meter i An2/An3, pause jog 2 min
- 12x1 min. terræn med op/ned og sving i An1/An2, pause jog 2 min.
- 3 min An1/At på grusvej
- 10 - 15 min jogging/Ae1

### **Søndag (Lang tur 100 minutter, Mødes ved familiebanken kl. 9.15):**

- 15 min jogging
- 30 min Ae2
- 20 min Ae2-3 (MT), Pausejog 5 min
- 10 min Ae2
- 10 min Ae2-3 (MT)
- 10 min jogging/Ae1

## Uge 4 - Hold 1 træning

### **Tirsdag (Teknik og intervaller - Mødes ved hallen):**

- 15 - 20 min opvarmning jogging / Ae1
- Tekniktræning:
  - Fodledjog med hælsark/knæløft
  - 2 x Cruise and Sprint
  - 1 x hollow sprint + 1 x Pyramide
- 8 min. temposkift (30 sek. Ae3 – 30 sek. An1 – 30 sek. Ae3 – 30 sek. An1, etc.); pausejog 2 min
- 6 min. temposkift (1 min. Ae3 – 1 min. An1 – 1 min. Ae3 – 1 min. An1, etc.); pausejog 2 min
- 5 min AT
- 15-20 min jog

### **Torsdag (Aerob Tempotræning - Mødes ved hallen)**

- 10 min jog/Ae1
- 20 min Ae2
- 10 min Ae3, Pausejog 10 min
- 15 min Ae2-3 (MT)
- 20 min jog/Ae1

### **Lørdag (Intervaller løbes ved familiebanken kl. 9):**

- 10 -15 min jogging/Ae1
- Tekniktræning:
  - 2 x Cruise and Sprint
  - 2 x Hollow Sprint
  - 6 x Bakkeløb ca. 200-250 meter i An3, pause jog 2 min
- 6x2 min. terræn med op/ned og sving i An1/An2, pause jog 2 min.
- 4 min An1/At på grusvej
- 10 - 15 min jogging/Ae1

### **Søndag (Lang tur 110 minutter, Mødes ved familiebanken kl. 9.25):**

- 15 min jogging
- 20 min Ae2
- 15 min Ae2-3 (MT), Pausejog 5 min
- 15 min Ae2
- 20 min Ae2-3 (MT)
- 20 min jogging/Ae1

God fornøjelse med træningen 😊