

## Regneark for dit niveau på 5 km

| Repetitioner |           |           |           | Intervaller |           | Distancetræning |        |           |           |           |            |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------------|--------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 30/90        | 200 meter | 400 meter | 40/20     | 800 meter   | 1 km      | 3 km            | 5 km   | 10 km     | 21 km     | 42 km     | O.M.A.     |
| - 75 sek.    | - 60 sek. | - 50 sek. | - 35 sek. | - 20 sek.   | - 15 sek. | - 5 sek.        | 0 sek. | + 10 sek. | + 20 sek. | + 35 sek. | + 100 sek. |
|              |           |           |           |             |           |                 |        |           |           |           |            |
|              |           |           |           |             |           |                 |        |           |           |           |            |
|              |           |           |           |             |           |                 |        |           |           |           |            |
|              |           |           |           |             |           |                 |        |           |           |           |            |
|              |           |           |           |             |           |                 |        |           |           |           |            |
|              |           |           |           |             |           |                 |        |           |           |           |            |
|              |           |           |           |             |           |                 |        |           |           |           |            |

### Eksempel ved 5 km test på 23.20 pr. km. 4.40 min.

| 30/90   | 200 meter | 400 meter | 40/20 | 800 meter | 1 km | 3 km  | 5 km  | 10 km | 21 km   | 42 km   | O.M.A. |
|---|-----------|-----------|-------|-----------|------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|
| 3.25  | 3.40      | 3.50      | 4.05  | 4.20      | 4.25 | 4.35  | 4.40  | 4.50  | 5.00    | 5.15    | 6.20   |
| Sluttid på de forskellige distancer ved 5 km på 23.20 min.: |           |           |       |           |      | 13,45 | 23,20 | 48,20 | 1.45,30 | 3.41,30 |        |

Forklaring på intensitet i konkurrence og træningsdiscipliner:

#### Repetitioner

|           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 30/90     | 200 meter | 400 meter | 40/20     |
| - 75 sek. | - 60 sek. | - 50 sek. | - 35 sek. |

Der trænes mellem 6 og 15 minutter  
Heat: enten på tid eller distance  
Pauser: stå

#### Distancetræning

|          |             |
|----------|-------------|
| 3 km     | 5 km        |
| - 5 sek. | Test 0 sek. |

Der trænes i max. 36 minutter i heats a 7 til 3 minutter  
Pyramide 4x1 - 4x2 - 4x3 - 4x2 - 4x1 minut.  
Pauser: mellemfart i 1-2 minutter.  
Evt. ekstra km efter endt træningspas løbes i mellemfart

#### Intervaller

|           |           |
|-----------|-----------|
| 800 meter | 1 km      |
| - 20 sek. | - 15 sek. |

Der trænes i max. 21 minutter i heats a 7 til 3 minutter.  
Pauser: stå 4 - 2 minutter

#### Konkurrence

|             |           |           |           |
|-------------|-----------|-----------|-----------|
| 5 km        | 10 km     | 21 km     | 42 km     |
| Test 0 sek. | + 10 sek. | + 20 sek. | + 35 sek. |

Der trænes i konkurrencefart i ugen op til løbet. Løb ikke næstsidste dag. Løb kun i mellemfart dagen før.  
Indtag ikke mælkeprodukter morgenen før løbet.

#### OMA

|            |
|------------|
| O.M.A.     |
| + 100 sek. |

Opvarmning - Mellemfart - Afjog

\* O.M.A. = Opvarmning - mellemfart - afjog