

Træning i Tst 2011 - 2012

Til Orbicon & Danisco

Hård Intervaltræning til forbedring af 5 - 10 km

06-nov **Orbicon 5 - 10 km. // 12 km rolig tur**

UGE 45

08-nov 6 km Progressiv tur // Øg hver km , så de sidste bliver hårde //2 km opvarmning //2 km nedkøling.

10-nov 5 x 1 km int. / Gå pause 2 min // 2 km opv./2 km nedk.

13-nov 10 km rolig tur.

UGE 46

15-nov 6 km moderat hårdt //2 km opv. /2 km nedk.

17-nov 7 x 800 m int./ Gå pause 2 min. //2 km opv./2 km nedk.

20-nov **Orbicon 5- 10 km // 12 km rolig tur/ incl. 8 x 100 m Bakkesprint// 2 nedk.**

UGE 47

22-nov 2 x 3000 m.int.//Gå pause 4 min.// 2km opv./nedk.

24-nov 8 - 10 km Progressiv tur // Rolig start, øg farten for hver 2 km, så de sidste bliver hårde.//2 km nedk.

27-nov 12 km rolig tur

UGE 48

29-nov 10 km rolig tur

01-dec 5 x 1 km tempo tur / Gå pause 3 min //2 km opv./nedk.

04-dec 12 km rolig tur./ Incl. 10 x 100 m bakkesprint // 2 km nedk.

UGE 49

06-dec 2 x 4000 m./Gå pause 4 min.//2 km opv./nedk.

08-dec 8 km moderat hårdt //2 km opvarmning //2 km nedkøling.

11-dec **Orbicon 5 - 10 km. // 12 km roligt**

UGE 50

13-dec 6 x 800 m.//Pause 1 1/2 min.//Pause 10 min.// 6 x 100 m.//Pause 2 min.// 2 km opv./nedk.

15-dec 3 x 2 km målsætn. Tempo / Gå 4 min pause // 2 km opv / nedk

18-dec 12 x 100 m bakkesprint (focus på tekniken) 3km opv./nedk.

UGE 51

20-dec 4 km rolig tur + 3 km målsætnings tempo//1 km opv./2 km nedk.

22-dec 5 km tempo tur//2 km opvarmning //2 km nedkøling.

25-dec 3 x 1 km int./ Gå 3 min. I pausen //2 km opv./ 1.5 km nedk.

UGE 52

27-dec 2 km rolig + 3 km målsætnings tempo//1 km opv./1 km nedk.

29-dec 4 km rolig tur + 1 km målsætn. tempo//1 km opvarmning //1 km nedkøling.

31-dec **Orbicon 5 - 10 km.// Løb hårdt og jævnt !!!** //12 km rolig tur

UGE 1

03-jan 8 x 500 m.//Pause 1 1/2min.//Pause 10 min.//8 x 200 m.//Pause 3 min.//2 km opv./nedk.

05-jan 3 km tempo tur//2 km opvarmning //2 km nedkøling.

08-jan 12 km rolig tur

UGE 2

10-jan 6 x 800 m.//Pause 1 1/2 min.//Pause 10 min.// 6 x 100 m.//Pause 2 min.// 2 km opv./nedk.

12-jan 8 - 10 km Progressiv tur // Rolid start,øg farten for hver 2 km,så de sidste bliver hårde.

15-jan **Danisco 5 - 10 km** // 12 km rolig tur

UGE 3

17-jan 5 x 200 m.//Hård interval//Pause 2 min. //2 km opvarmning //2 km nedkøling.

19-jan 8 - 10 km Progressiv tur // Rolid start,øg farten for hver 2 km,så de sidste bliver hårde.

22-jan 12 km rolig tur

UGE 4

24-jan 8 x 500 m.//Pause 1 1/2min.//Pause 10 min.//8 x 200 m.//Pause 3 min.//2 km opv./nedk.

26-jan 3 km tempo tur//2 km opvarmning //2 km nedkøling.

29-jan 12 km rolig tur

UGE 5

30-jan 10 km rolig tur

31-jan 45 min . Let fartleg ryk 1 - 3 min./ 2 km opv./nedk.

02-feb 12 km rolig tur

04-feb 45 min rolig tur

05-feb 12 km rolig tur