

GOG U-18 PIGER: SOMMERFERIEN 2011

LØBEPAS: Hver gang løbes ”opvarmning” efterfulgt af ”Intervaller” (der er 5 forskellige intervaller der kan veksles mellem).

3 gange løb pr. uge!

Opvarmning 2-3 km – Ca. 15 min

INTERVALLER:

**a) Løb: 5 min (ca. 1000 m), Pause: 2 min
Antal pas: 4-6 gange = total: 4-6 km (28-42 min)**

**b) Løb: 2 min (ca. 500 m), Pause: 1 min
Antal pas: 10-12 gange = total: 5-6 km (30-36 min)**

(Puls: 90% af max – ca. 160-200, gennemsnit 180)

**c) Pyramideløb: Total: 6,3 km
1000 m (3 min pause)
1300 m (4 minutter pause)
1700 m (5 minutters pause)
1300 m (3 minutters pause)
1000 m**

(Puls: 90% af max – ca. 160-200, gennemsnit 180)

**d) Løb: 6 min, pause 2 min
Antal 8, ”Aktiv pause” jogge og sidestep (48 min)**

(Puls: 80% af max – ca. 140-180, gennemsnit 160)

**e) Keglebaneløb: 5 min, 3 min pause (ca. afstand fra start og op til keglerne 5 m, 8 m, 15 m, 20 m)
Max fart frem til keglen og rolig luntentilbage til start, gentages 3 gange.**

* Pulsberegning ud fra en person med en maxpuls på 200 slag/min.

"Træningsdagbog"

Noter:

Hvilke **pas** du løber

Hvilke **dage** du løber

Hvordan havde kroppen det: ☺ / :| / ☹

	Uge 25	Uge 26	Uge 27
Man			
Tir			
Ons			
Tor			
Fre			
Lør			
Søn			

	Uge 28	Uge 29	Uge 30
Man			
Tir			
Ons			
Tor			
Fre			
Lør			
Søn			