

# EGENTRENINGSPROGRAM

Dette er et frivillig tilbud til de som ønsker å trene opp utholdenhet og spurt-egenskaper på en systematisk måte.

Vedlagt finner du 3 treningsprogrammer: To som fokuserer på fart og utholdenhet og et på aksellerasjon og spurt. Hvert program tar ca. 50 minutter + uttøying. Det kan være passelig å trene to ganger i uka. Da kan du variere mellom program 1 og program 3 annenhver uke.

## Viktig å huske når du trener

1. Oppvarming.  
Lett jogg med innlagte drag anbefales. Det er viktig å legge inn noen drag (tempoøkning, dog ikke maksimum spurt, over kortere intervaller,) slik at du nærmer deg den farten du skal ha under hovedøvelsen.
2. Hovedøvelse  
Følg instruksjonene for hovedøvelsen nøye.
3. Avslutning  
Etter hovedøvelse vil det være samlet mye melkesyre i musklene og slaggstoffer i blodet. Da er det viktig å hjelpe kroppen til å kvitte seg med disse. En grei måte å gjøre det på er å jogge rolig i ca. 10 minutter.
4. Uttøying  
Dette er først og fremst viktig i forhold til å forebygge skader. Det er viktig at hver tøyøvelse holdes lenge nok, ca. 20 sekunder og at du kjenner det godt i musklene når du tøyer.
5. Spise og drikke  
Etter en hard treningsøkt er det viktig at kroppen blir tilført næring. Du bør derfor ta med deg en liten matpakke, en banan, noen kjeks etc. og drikke. Dette er det lett å glemme og mange som slurver med, men husk at kroppen forbrenner mye energi på en slik hard treningsøkt og er helt avhengig av å få ny tilførsel av energi.

**LYKKE TIL!**

# Program 1

## Fart/utholdenhet

Varighet av økt: ca. 50 minutter

Oppvarming: Lett jogg i 10 minutter med innlagte drag.

Hovedøvelse:  $5 \times 15'' / 45'' / 3' / 4$

Start med lett løping. Gjennomfør en markert tempoøkning, og hold denne farten i 15 sekunder. Ro ned igjen til opprinnelig tempo og hold dette tempoet i 45 sekunder. Gjenta 5 ganger. Hvil i ca. 3 minutter og start så på en ny serie. Gjennomfør 4 slike serier.

Det er viktig at du ikke kjører for hardt til å begynne med slik at du ikke orker å gjennomføre de siste seriene på en ordentlig måte. Det er et poeng at alle seriene holder samme nivå.

Avslutning: Rolig jogg i 10 minutter.

Uttøying: Tøy ut til slutt.

**SPIS OG DRIKK!**

# Program 2

## Akselerasjon/spurt

Varighet av økt: ca. 50 minutter

Oppvarming: Lett jogg i 10 min. med innlagte drag.

Hovedøvelse: Spurt 40 m. Gå tilbake, hvil/rist løs. Ny spurt over 40 m. Gå tilbake, hvil/rist løs. Fortsett til du har spurtet 10 ganger. Husk at det er viktig at kroppen får hvile godt mellom hver spurt. Det er passelig med spurtstart ca. hvert 3. minutt.

Avslutning: Jogg rolig i ca. 10 minutter.

Uttøying: Tøy godt ut til slutt.

**SPIS OG DRIKK!**

## **Program 3**

### **Fart/utholdenhet**

Varighet av økt: ca. 50 minutter

Oppvarming: Lett jogg i 10 min. med innlagte drag.

Hovedøvelse: 4 × 20"/40"/3'/4

Start med lett løping. Gjennomfør en markert tempoøkning, og hold denne farten i 20 sekunder. Ro ned igjen til opprinnelig tempo og hold dette tempoet i 40 sekunder. Gjenta 4 ganger. Hvil i ca. 3 minutter og start så på en ny serie. Gjennomfør 4 slike serier.

Det er viktig at du ikke kjører for hardt til å begynne med slik at du ikke orker å gjennomføre de siste seriene på en ordentlig måte. Det er et poeng at alle seriene holder samme nivå.

Avslutning: Jogg rolig i ca. 10 minutter.

Uttøying: Tøy godt ut til slutt.

**SPIS OG DRIKK!**