

| Puls Vinter/forår 2018 |                      |  |  |
|------------------------|----------------------|--|--|
| Uge                    | Type                 | Udførelse  | Kommentar  |
| 1                      | Lang interval        | 3 x 1600 - pause 400 jog   |  |
| 2                      | Lang interval        | 4 x 800 - pause 2 min  |  |
| 3                      | Flere distancer      | 6 min - pause 200 jog<br>5 min - pause 200 jog<br>4 min - pause 200 jog<br>3 min - pause 200 jog<br>2 min - pause 200 jog  | Vi bruger en ud hjem - rute                              |
| 4                      | Lang interval        | 5 x 1000 (400 RI)  |  |
| 5                      | Hechmann træning     | 3 * 800 meter med temposkift mellem Tempo 1 og 2 for hver 50 meter<br>Tempo 1 = 5 km-konkurrencefart, Tempo 2 = Maraton-tempo.<br>Mellem hver 800 meter joggles 400 meter. |  |
| 6                      | Mellem lang interval | 6 x 800 - pause 1:30 min   |  |
| 7                      | 10-20-30 interval    | 30 sekunder lavt tempo<br>20 sekunder moderat tempo<br>10 sekunder spurt.  | Tempo, max   |
| 8                      | 5 km test løb        | 2-3 blokke af 5 x 1 min<br>5 km så hurtigt du kan  |  |
| 9                      | To distancer         | 2 x 1600 - pause 400 jog<br>2 x 800 - pause 400 jog  |  |
| 10                     | Bakkeløb/cross løb   | 3x ca. 2 km som Dgi cross løb  |  |
| 11                     | Kort interval        | 6 -10 x 400 -pause 400 jog   | Dem som skal deltage i Sønderborg Halvmarathon "kun" 6 x |
| 12                     | Ingen interval       | 5-10 km rolig løbetur  | Fri efter Sønderborg halvmarathon                        |
| 13                     | Bakkeløb             | 5-10 nedløb på bakke   |  |
| 14                     | Mellem lang interval | 8 x 800 -pause 1:30 RI   |  |
| 15                     | Lang interval        | 5 x 1000 -pause 400 jog  |  |
| 16                     | Kort interval        | 6 x 400 pause 400 jog  |  |
| 17                     | Ingen interval       |  |  |

Vi løber altid 1-2 km opvarmning + stigningsløb først.  
Afjog i ROUG TEMPO !!

Alle undtagen begyndere kan være med. Reducere evt. lidt hvis du syntes det er for meget.

Ulige uger skulle vi gerne alle være med - men deltag også lige uger, hvis du har lyst.

Da vi har forskellige niveauer, løber vi ofte ud-hjem-intervaller:

Står der 3 x 7 minutter intervalløb på menuen, starter vi samtidig og vender om efter 3½ minuts løb.

Det gælder om at nå tilbage og ramme startstregen efter præcis 7 minutter med højst mulige puls. Den, der er tættest på startstregen har disponeret kræfterne bedst og "vundet".

Intervaltræning er en god og vigtig træningsform for alle løbere. Formålet er at forbedre den maksimale iltoptagelsestastighed og dermed kondition. Det er især vigtigt for løbere, der skal præstere i en løbekonkurrence, der varer et sted mellem 3 og 30 minutter, eller som grundlag for mere specifik udholdenhedstræning med henblik på længere løb (marathonløb). Det er også vigtigt at der løbes lidt forskellig - så hygeture i moderat tempo skal der også være tid til.

Læs mere om intervaltræning på vorespuls.dk

<http://vorespuls.dk/artikel/3-metoder-til-intervaltraening>

<http://vorespuls.dk/artikel/saadan-loeber-10-20-30-intervaltraening>

Find flere forslag til træningspas på :

<http://www.motiondanmark.dk/loeb/ugens-loebepas/>

2018.01.07 Hans Chr