

Træningsprogram uge 50 - uge 2 '10

Vårharen

RUNNING
26 

POWERFUL RELATIONS

			Planlagt træning	Udført træning
Uge 50	Mandag	07-dec		
	Tirsdag	08-dec	12 min løb. Du skal ikke nødvendigvis løbe 12 min i træk, del gerne de 12 minutter op i mindre, mere spiselige bidder. Eventuelle pauser foregår i rask gang - og tæller altså ikke med i de 12 min, beklager!	
	Onsdag	09-dec		
	Torsdag	10-dec	30 min cykling/svømning/crosstrainer/anden kredsløbsboostende aktivitet (til en vis kreativ grænse...).	
	Fredag	11-dec		
	Lørdag	12-dec	15 min løb. Samme princip som i tirsdags.	
	Søndag	13-dec		
Uge 51	Mandag	14-dec		
	Tirsdag	15-dec	15 min løb. Målet i dag er at du tager færre og/eller kortere pauser end ved dine første løbeture.	
	Onsdag	16-dec		
	Torsdag	17-dec	45 min cykling/svømning/crosstrainer	
	Fredag	18-dec		
	Lørdag	19-dec	20 min løb. Frit valg på alle gå-pause-hylder.	
	Søndag	20-dec		
Uge 52	Mandag	21-dec		
	Tirsdag	22-dec	8 min helt roligt opvarmningsløb. Herefter 6x1 min hurtigt løb med 1 min gang mellem hver. Til slut 5 min helt rolig afjog. Dagens mission er at løbe en smule hurtigere på intervallerne ift dit normale løbeturtempo, uden at du må løbe dig helt til udmattelse.	
	Onsdag	23-dec		
	Torsdag	24-dec	GOD JUL! Så skal depoterne for alvor boostes! Indlæg gerne lidt fartleg rundt om juletræet :)	
	Fredag	25-dec	20 min løb. Julemaden bankes på plads (eller retur?).	
	Lørdag	26-dec		
	Søndag	27-dec	45-60 min cykling/svømning/crosstrainer, meget gerne med indlagte intensitetsskift efter humør, overskud og motivation.	

Uge 53	Mandag	28-dec		
	Tirsdag	29-dec	8 min helt roligt opvarmningsløb. Herefter 4x2 min hurtigt løb med 2 min gang mellem hver. Til slut 5 min helt rolig afjog. Igen må du gerne føle at du udfordrer dig selv tempomæssigt, men lad stadig være med at løbe dig selv helt i sæk!	
	Onsdag	30-dec		
	Torsdag	31-dec	25-30 min løb - tilpas efter overskud. Det må gerne blive hårdt, men ikke udmattende. Så skulle du være kørt i stilling til en festlig nytårsaften. RIGTIG GLÆDELIGT NYTÅR! Ingen tvivl om at 2010 bliver DIT løbeår (selvom det muligvis ikke er det første der slår dig når du vågner d. 1/1...).	
	Fredag	01-jan		
	Lørdag	02-jan		
	Søndag	03-jan	60 min cykling/svømning/crosstrainer - jævn, høj intensitet.	
Uge 1	Mandag	04-jan		
	Tirsdag	05-jan	20 min progressivt løb. Snedig opfindelse hvor du deler turen op i 5x4 min. Den første periode skal være helt roligt løb. Herefter træder du gradvist tungere på speederen for hver periode, så det er hårdt fra 12-16 min. De sidste 4 min skal være rolig afjog. Indlæg gerne kort gå-pause mellem hver periode efter behov.	
	Onsdag	06-jan		
	Torsdag	07-jan	30 min roligt løb. Indlæg gerne nogle få gå-pauser efter behov.	
	Fredag	08-jan		
	Lørdag	09-jan	<i>30 min cykling/svømning/crosstrainer hvis der er tid og overskud.</i>	
	Søndag	10-jan	10 min roligt løb + 10 min tempoløb + 5 min roligt løb.	
Uge 2	Mandag	11-jan		
	Tirsdag	12-jan	20 min løb, tempo efter overskud. Prøv om du kan gennemføre uden gå-pauser.	
	Onsdag	13-jan		
	Torsdag	14-jan	2x8 min tempoløb, 3 min pause. 10 min opvarmning + 5 min afjog. Efter opvarmning løber du 8 min i jævnt, højt tempo derudaf, hvorefter du holder 3 min pause stående/liggende/hvordan du nu føler du restituerer bedst. Herefter skal du forsøge at nå tilbage til start på de næste 8 min, eller gerne lidt længere. Dagens fif: læg ikke for hårdt ud på den første! Løb en rute uden afbrydelser og som du vil kunne løbe på igen senere - og husk hvor langt ud du nåede!	
	Fredag	15-jan		
	Lørdag	16-jan		
	Søndag	17-jan	35-40 min roligt løb - gerne med gå-pauser undervejs hvis nødvendigt for at du kommer igennem med overskud.	