

Træningsprogram uge 50 - uge 2 '10

Den rutinerede ræv

RUNNING
26 

POWERFUL RELATIONS

			Planlagt træning	Udført træning
Uge 50	Mandag	07-dec		
	Tirsdag	08-dec	5 km, i jævnt moderat hårdt tempo. Du må gerne mærke at hjerte og åndedræt arbejder, men du skal komme igennem med godt overskud.	
	Onsdag	09-dec		
	Torsdag	10-dec	5 km progressivt. Snedig opfindelse, hvor du starter helt roligt ud, for herefter at øge tempoet gradvist for hver km, så det er hårdt fra 3-4 km. Den sidste km skal være rolig afjog.	
	Fredag	11-dec		
	Lørdag	12-dec		
	Søndag	13-dec	7 km, gerne i kuperet terræn.	
Uge 51	Mandag	14-dec		
	Tirsdag	15-dec	5 km	
	Onsdag	16-dec		
	Torsdag	17-dec	8x1 min fartleg, med 1 min rolig jog/rask gang mellem hver. 10 min rolig opvarmning + 5-8 min rolig afjog. På de 8x1 min skal tempoet være højere end dit normale løbeturs-tempo, men ikke max. Disponer kræfterne så du kan holde tempoet gennem hele serien, uden at være knust på de sidste 3 løb.	
	Fredag	18-dec		
	Lørdag	19-dec		
	Søndag	20-dec	8 km. Start roligt ud, er der overskud kan du trykke gradvist mere på speederen over de sidste 4 km.	
Uge 52	Mandag	21-dec		
	Tirsdag	22-dec	6 km	
	Onsdag	23-dec		
	Torsdag	24-dec	GOD JUL! Så skal depoterne for alvor boostes! Indlæg gerne lidt fartleg rundt om juletræet :)	
	Fredag	25-dec	5x2 min fartleg, 2 min jog/rask gang mellem hver. 10 min opvarmning + 5-10 min afjog. Igen er målet et jævnt, højt tempo på de hurtige løb, men sørg stadig for at komme igennem med overskud. En perfekt måde at banke julemaden på plads (eller retur?).	
	Lørdag	26-dec		
	Søndag	27-dec	7 km, tempo efter humør og overskud.	

Uge 53	Mandag	28-dec		
	Tirsdag	29-dec	2 km roligt + 3 km tempo + 1 km roligt.	
	Onsdag	30-dec		
	Torsdag	31-dec	8 km, med let øget tempo fra 2-3 + 4-5 + 6-7 km. 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	8 km	
Uge 1	Mandag	04-jan		
	Tirsdag	05-jan	5-4-3-2-1 min fartleg, 2 min jog mellem hver. 10 min opvarmning + 10 min afjog. Godt tempo på det første hurtige løb, men ikke bedre end at du kan øge tempoet for hvert interval, så det er hårdt på de sidste 2. En herlig måde at få fintunet tempofornemmelsen!	
	Onsdag	06-jan		
	Torsdag	07-jan	6 km	
	Fredag	08-jan		
	Lørdag	09-jan		
	Søndag	10-jan	8 km, inkl. 8 valgfrie temporyk. Løb efter forholdene, så du f.eks. løber hurtigt til en bakketop, til en postkasse, efter en hund, eller hvad du finder motiverende.	
Uge 2	Mandag	11-jan		
	Tirsdag	12-jan	7 km	
	Onsdag	13-jan		
	Torsdag	14-jan	2x10 min tempoløb, 3 min pause. 10 min opvarmning + 10 min afjog. Godt tempo derudaf de første 10 min, hvilket belønnes med 3 min pause (gående/liggende/hvordan du nu føler du får samlet flest kræfter). Herefter skal du nå tilbage til start - eller gerne lidt længere - på de næste 10 min. Løb på en rute uden afbrydelser og som du kan løbe igen på et senere tidspunkt. Noter hvor langt du nåede. Så kan du nok godt lure hvad det skal bruges til...	
	Fredag	15-jan		
	Lørdag	16-jan		
	Søndag	17-jan	10 km.	