

Træningsprogram uge 50 - uge 2 '10

Den Garvede Gazelle

RUNNING
26

POWERFUL RELATIONS

| | | | Planlagt træning | Udført træning |
|--------|---------|--------|--|----------------|
| Uge 50 | Mandag | 07-dec | | |
| | Tirsdag | 08-dec | 7 km progressivt. Så skal tempofornemmelsen fintunes til perfektion. Start roligt ud og øg tempoet en smule for hver km, så det er hårdt fra 5-6 km. Den sidste km skal være rolig afjog. | |
| | Onsdag | 09-dec | | |
| | Torsdag | 10-dec | 8 km, jævnt, moderat hårdt. | |
| | Fredag | 11-dec | | |
| | Lørdag | 12-dec | | |
| | Søndag | 13-dec | 10 km, med tempo fra 2-3 + 4-5 + 6-7 + 8-9 km. | |
| Uge 51 | Mandag | 14-dec | | |
| | Tirsdag | 15-dec | 6 km | |
| | Onsdag | 16-dec | | |
| | Torsdag | 17-dec | 10x1 min fartleg, 1 min jog-pause mellem hver. 15 min opvarmning + 10 min afjog. Jævnt, højt tempo på de hurtige løb, hvor du føler at du presser dine tempogrænser. Fokuser dog på at holde et jævnt tempo gennem hele serien og du skal langt hellere kunne øge tempoet på de sidste frem for at være helt knust halvvejs. | |
| | Fredag | 18-dec | | |
| | Lørdag | 19-dec | | |
| | Søndag | 20-dec | 10 km | |
| Uge 52 | Mandag | 21-dec | | |
| | Tirsdag | 22-dec | 2x12 min tempoløb, 3 min pause. Rask trav ud i det blå på de første 12 min, herefter 3 min velfortjent pause med fokus på maksimal opladning af batterierne. Nu skal du nemlig nå tilbage til start (eller længere?) på de næste 12 min. Løb på en rute uden afbrydelser, og som du kan løbe på igen senere. Når du så har noteret hvor langt du nåede ud/hjem kan du jo glæde dig til at du måske skal prøve kræfter med denne herlighed igen på et senere tidspunkt? | |
| | Onsdag | 23-dec | | |
| | Torsdag | 24-dec | GOD JUL! Så skal depoterne for alvor boostes! Indlæg gerne lidt fartleg rundt om juletræet :) | |
| | Fredag | 25-dec | 8 km - en perfekt julemadsfordøjer og appetitvækker i én. | |
| | Lørdag | 26-dec | | |
| | Søndag | 27-dec | 12 km. Løb meget gerne i kuperet terræn og indlæg temposkift efter humør. Løb f.eks. hurtigt til forskellige bakketoppe undervejs, eller hvad ruten nu indbyder til af herlig leg med farten. | |

| | | | | |
|--------|---------|--------|--|--|
| Uge 53 | Mandag | 28-dec | | |
| | Tirsdag | 29-dec | 7 km. | |
| | Onsdag | 30-dec | | |
| | Torsdag | 31-dec | 3-1-3-1-3-1 min fartleg, med skiftevis 1 og 2 min jog mellem hver. 15 min opvarmning + 10 min afjog. Godt tempo på 3 min-løbene, og så et gear op på 1 min-løbene. Disponer kræfterne så du holder samme tempo på alle 3 min-løbene og 1 min-løbene respektivt. Så skulle du være kørt i stilling til en salig nytårsbrandert! 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 | 10 km - skiftevis 2 km roligt og 2 km tempo. | |
| Uge 1 | Mandag | 04-jan | | |
| | Tirsdag | 05-jan | 8 km | |
| | Onsdag | 06-jan | | |
| | Torsdag | 07-jan | 2 km roligt + 5 km tempo + 1 km roligt. | |
| | Fredag | 08-jan | | |
| | Lørdag | 09-jan | | |
| | Søndag | 10-jan | 12 km. Start roligt ud, men er der masser af overskud og energi må du gerne lægge foden tungere på speederen over de sidste 10 km. | |
| Uge 2 | Mandag | 11-jan | | |
| | Tirsdag | 12-jan | 7 km | |
| | Onsdag | 13-jan | | |
| | Torsdag | 14-jan | 4x1 km, 2 min pause. 15 min opvarmning + 10 min afjog. En klassisk omgang interval, der booster din kondition. Tidsløs underholdning - men noter nu alligevel gerne dine intervaltider. | |
| | Fredag | 15-jan | | |
| | Lørdag | 16-jan | | |
| | Søndag | 17-jan | 15 km. Jævnt, moderat hårdt tempo. Den friske januarluft fylder lungerne og du får rig mulighed for at tænke over hvor herligt løberlivet er! | |