

TRENINGSPROGRAM MELLOMDISTANSE

Januar

1. dag : Langtur i fjellet eller terreng . Ca. 20 km.
Eller hard skitur .
2. dag: Spenst og styrkeprogram .
3. dag: Distansetrening 4-6 x 1000 m. Pause 3,5 min .
 eller 6-8 x 800 m. " 3 "
 " 3-4 x 1200 m. " 4 "
4. dag: Hvile .
5. dag: Intervalltrening 12-18 x 200 m.
 Fuls 170-180 etter hvert drag .
 " 120-130 før " "
 D.v.s. pause ca. 60 sek.
6. dag: Langkjøring 12-15 km. Forser motene .
7. dag: Hvile .

Distansetreningen skal øve opp evnen til å holde jevn , hard fart over lengre distanser, og til å lære en til å holde stil og fart selv om det er slitsomt til å løpe med surstoffunderskudd. Det er musklene som får "støyten" og det er Deres evne til å løpe med surstoffunderskudd som blir trenet opp. Distanse - treningen begynner i ganske moderat fart for å økes etter hvert. Husk alltid å tøye og riste løs etter treningen .

NB

Se distansetreningen
ovenfor .
Hver 800 m. bør gå på
ca. 2,40 - 2,50

TRENINGSPROGRAM - MELLOMDISTANSE

mars

1. dag : Langkjøring ca. 15 km. Jevn fart . (Husk stilen)
2. dag: Spent og styrke .
3. dag: Tempotrening. God oppvarming .
8 - 10 x 300 m. på 45 - 50 sek. Pauser 2 min . Eller
6 - 8 x 400 m. " 65 - 70 " " 2,30 min.
Jogg og tøyninger .
4. dag: Hvile .
5. dag: Distansetrening . Oppvarming .
6 - 8 x 800 m. ca. 2,30 - 2,40 . Pause 3 min. Eller
4 - 6 x 1000 m. ca. 3,10 - 3,20 . " 3,30 min. Eller
2 - 3 x 1600 m. ca. 5,30 - 5,50. " 6 min.
6. dag: Langkjøring/fartslek .
Ca. 10 - 12 km. med variert fart.
Drag på 200 m. og 400 m. med ca. 200 m. hurtig jogg
mellom 6. til 10. serien.
7. dag: Distansetrening. Oppvarming .
4 x 1000 m. ca. 3,05 - 3,20 min. Pause 3,30 min.
Avslutt med 5 x 200 m. på ca. 32 sek. med 1,30 min.pause.
8. dag : Hvile .
9. dag: Distansetrening. Oppvarming .
8 x 600 m. 1,50 - 2,00 min. Pause 2,30 min. Eller
6 x 800 m. 2,30 - 2,40 " " 3,00 "
10. dag: Intervalltrening .
15 - 18 x 200 m.
Puls 170 - 180 etter hvert drag .
" 120 - 130 før " "

TRENINGSPROGRAM MELLOMDISTANSE

A p r i l

1. dag : Distansetrening . Oppvarming med tøynings og stigningsløp
 8-10x400 m. 68/72 sek. Pause 2 min. eller
 8x600 m. 1,50-2 min. " 2,30 min. "
 6x800 m. 2,25-2,35 min. " 3,30 " "
2. dag: Langkjøring ca. 15 km. om mulig i terreng .
3. dag: Tempotrening .(God oppvarming)
 8-10x200 m. 30/32 sek. Pause 1,30 min. eller
 8x300 m. 44/48 " " 2 " "
 6-7x400 m. 66/68 " " 3 " "
4. dag: Hvile .
5. dag: Distansetrening . ~~God~~ God oppvarming.
 4x1000 m. 3,-/3,15 min. Pause 4 min . eller
 4x1200 m. 3,40-3,55 " " 5 " "
6. dag: ~~Intervall~~ Intervalltrening.
 15-20 x 200 m. Puls 170-180 ~~etter~~ etter hvert drag
 " 120-130 før " "
7. dag: Tempotrening .
 200-300-400-400-300-200 m ~~tid~~ Tid ca .
 31 - 48- 67 -66-47- 30 sek. og pauser ca .
 1,30-2,-- 2,30-2-1,30 min .
8. dag: Fartslek . Rolig tur med vekslende tempo ca. 45 min. -
 1 time + lett gymnastikkprogram.
9. dag: Distansetrening .
 4x1000 m. 3,-/3,10 min. Pause 4 min .
10. dag: Hvile .

Dette programmet er regnet for løpere med tider på ca. 4,- min. på 1500 m. og en del trening bakseg. For yngre løpere og løpere med svakere tider må programmet gjøres lettere ved å redusere treningsprogrammet for de oppsatte dager eller for eks. bruke 14 dager på et 10 dagers program .

TRENINGSPROGRAM MELLOMDISTANSE

Mai

1. dag : Distansetrening . 8x400 m. 66-70 sek. Pause 2 min. eller
6x600 m. 1,45-1,55 min. " 3 " "
4-5x800 m. 2,25-2,30 " " 4 "
2. " : Langkjøring. Ca. 15 km. mest mulig i terreng.
3. " : Tempotrening . 10x200 m. 29-31 sek. Pause 2 min. eller
8x300 m. 44-46 " " 2 1/2 min .
4. dag: Hvile .
5. dag: Denne dag bør passe inn med konkurransen. Eller løpes
2x1000 m. i konkurransetempo med 8-10 min. pause.
6. dag: Intervalltrening.
15-20x200 m. Puls 170-180 etter hver
" 120-130 før "
7. dag: Tempotrening 5-6x400 m. 64-66 sek. Pause 3 min.
8. dag: Fartslek. Rolig tur med vekslende tempo ca. 45 min - 1 time
i terreng + gymnastikk (Spent og styrke) .
9. dag: Distansetrening. 3-4x1000 m. 3-3,10 min. Pause 4 min.
10. dag. Hvile .

Så litt om oppvarming som må komme foran all trening og konkurranser. Den må være variert slik at hele kroppen blir klar til innsats. Foran en konkurranse passer det å begynne oppvarmingen ca. 40-50 min. før start. Fra rolig jogg økes farten etter hvert og en løper ca. 15 min. til en er god og varm. Så ett lett oppmykingsprogram som avsluttes med noen drag over ca. 125-150 m. slik at både muskler og indre organer får kjørt seg opp. Tilslutt lett jogg og ca. ~~15~~ 10-15 min. til avsleppning og klargjøring før start. Etter oppvarmingen taes det våte tøyet av ~~kroppen~~ og kroppen tørkes med håndklæ og løpsdrakten taes på. Etter konkurransen jogger en lett og tar noen drag ca. 100-150 m. med stigende fart for å løse opp.