

OPPSTART JOGGEKURS TIL DJUPADALTEN 30.8

Attention: Glade "O2-snappere"

Kom i høstform til Djupadalten!

"Joggekurs" oppstart 30. august kl. 18:00 utenfor hovedinngangen til DeepOcean Arena..

Enten du skal gjennomføre Djupadalten for første gang, knuse naboen, vinne klatretrøya eller bare kose deg med trening- så har vi ett opplegg til deg!

Djupadalten lang løype går over 9,3 kilometer-en distanse som er overkommelig for den jamne mosjonist-men likevel en distanse som krever en viss utholdenhet. Ha dette i bakhodet når du trener, og vær minst like opptatt av å øke varigheten på øktene som å skru opp farten på løpeturene dine.

Skulle du imidlertid føle at 9,3 kilometer virker for langt kan du velge å løpe Skeisdalten en lettløpt 3.7 km løype rundt Skeisvatnet.

Snør på deg løpeskoene, og kom deg ut i den friske høstlufta. Tren deg glad og sprek sammen med oss!

Her kommer et rammeprogram med trening fram til løpsdagen.

Husk ingen løpere er like, og at programmet kun er et rammeforslag.

Lykke til med treninga.

hilsen fra Djupadaltkomiteen

TRENINGSPROGRAM TIL DALTEN 21.10.17

Uke 35

Oppstart Joggekurs 30. aug. – Oppmøte DeepOcean Arena klokken 18.00

Oppvarming

Intervall 10 x 1 min P 60 sek sakte jogg

Kjør hardt -men start i et tempo du kan vedlikeholde gjennom hele økta.

Nedjogg 8 min pluss styrke

Dag 2 Egentrening - Langtur 45 -50 min med moderat tempo fra 25 -35 min + lett tøying.

Uke 36 (4-10 sept)

Dag 1 Egentrening

Langtur 45 min rolig pluss 4-5 stigningsløp. Kjør gjerne litt styrke for mage og rygg

Dag 2 Joggekurs 6. sept. Oppmøte DOA klokken 18.00

Oppvarming 15 min

Intervall 7 x 90 -30 P 60 sek jogg

(Skiftende varighet på dragene 90-30-90-30...., men pausen er lik)

Kjør hardt -men start i et tempo du kan vedlikeholde hele økta.

Nedjogg 8-10 min pluss styrke

Dag 3 Egentrening - Langtur 50 min rolig men med hardt kjørt i bakkene

Uke 37 (11-17 sept)

Dag 1 Egentrening - Langtur 45 min rolig pluss 4-5 stigningsløp.
Kjør litt styrke for mage og rygg etter løpinga!

Dag 2 Joggekurs 13. sept Oppmøte DOA klokken 18.00

Oppvarming 15 min

Intervall 9 x 90 -30 P 40 sek jogg

(Skiftende varighet på dragene 90-30-90-30...., men pausen er lik)

Nedjogg 8 min pluss styrke

Dag 3 Egentrening - Langtur 50 min rolig, men gi gass i bakkene.

Uke 38 (18-24 sept)

Dag 1 Egentrening - Langtur 45 min -50 rolig pluss 4-5 stigningsløp.
Kjør styrke for mage og rygg etter løpinga!

Dag 2 Joggekurs 20. sept. Oppmøte DOA klokken 18.00

Oppvarming + stigningsløp

Intervall 1-2-3-4-3-2-1 min Pause jogg sakte halve tiden av draget du gjennomførte. Avslutt med 4 x 15 sek sprint

Kjør hardt -men start i et tempo du kan vedlikeholde hele økta.

Nedjogg 8 min pluss styrke

Dag 3 Egentrening - Langtur 50 min rolig, men gi litt gass i bakkene.

Uke 39 (25 sept – 1 okt)

Dag 1 Egentrening - Langtur 50 min rolig pluss 4-5 stigningsløp.
Kjør gjerne litt styrke for mage og rygg etter løpinga!

Dag 2 Joggekurs 27. sept. Oppmøte DOA klokken 18.00

Oppvarming 15 min

Intervall 16 x 1 min P 40 sek jogg. Kjør hardt -men husk det er bedre å flørte med syra enn å elske med den!

Nedjogg 8 min pluss styrke

Dag 3 Egentrening - Langtur 55 min progressiv løping-ikke start for hardt-det skal være mulig å øke gjennom hele økta! Ta 2 -3 min «daffejogg» som nedtrapping!

Uke 40 (2 okt – 8 okt)

Dag 1 Egentrening: Langtur 55 min rolig pluss 4-5 stigningsløp.

Kjør gjerne litt styrke for mage og rygg etter løpinga!

Dag 2 Joggekurs 4. okt Oppmøte DOA klokken 18.00

Vi løper rundt Djupadaltløypa med innlagt 15-15 trening rundt Bleikmyr. Vi legger inn 2-4 bakke drag på 40 sek i Kattanakk.

Kjør hardt i bakken! Nedtrapping 8-10 min + styrke

Dag 3 Egentrening - Langtur 50 min rolig men legg inn 2x 4 min på 80 % midt i løpeturen.

Uke 41 (9 okt – 15 okt)

Dag 1 Egentrening: Langtur 55 min rolig pluss 4-5 stigningsløp.

Kjør gjerne litt styrke for mage og rygg etter løpinga!

Dag 2 Joggekurs 11. okt Oppmøte DOA klokken 18.00

Varm opp pluss stigningsløp.

Intervall 4x4 min P 2 min lett jogg så 4x 40 sek hardt P 2min

Nedjogg pluss styrke

Dag 3 50 min rolig pluss stigningsløp.

Uke 42 Løpsuka (16 okt – 22 okt)

Dag 1 Langtur 35 -40 min rolig men legg inn 3 drag på ca 45 sek midt i langturen avslutt med 4-5 stigningsløp. Tøy lett!

Dag 2 Joggekurs 18. okt Oppmøte DOA klokken 18.00

Lett økt ca 30 min pluss 3-5 lette stigningsløp.

Dag 3 - 21. okt Djupadalten!

ARRANGEMENTSPONSOR:



GENERALSPONSOR:

