

FORSLAG TIL TRENINGSPROGRAM FREM TIL DJUPADALTEN 2014

Uke 35

Oppstart Joggekurs onsdag 27/8

Dag 1

Vi møtes ved DOA klokken 18.00.

Vi løper gjennom den nye 4 -kilometersløypa, og de sprekeste kan avslutte med lette stigningsløp og 3 x 200 m i kontrollert tempo på friidrettsstadion.

Dag 2

Langtur 40- 45 min rolig i småkupert terreng. (Er lov med små innslag av hurtig gange)

Uke 36

Dag 1

Langtur 40- 45 min rolig pluss 4-5 stigningsløp. Kjør gjerne litt styrke for mage og rygg etter løpeøkta.

Dag 2

Joggekurs

Oppmøte DOA klokken 18.00

Oppvarming

Intervall 8-10 x 1 min P 60 sek hurtig gange-(Kjør hardt -men start i et tempo du kan vedlikeholde gjennom hele økta)

Nedjogg

Dag 3

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

Uke 37

Dag 1

Langtur 40- 45 min rolig pluss 4-5 stigningsløp (kjør gjerne litt styrke for mage og rygg etter treninga)

Dag 2 Joggekurs

Oppmøte DOA 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

Dag 3

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

Uke 38

Dag 1

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

Dag 2 Joggekurs

Oppmøte DOA klokken 18.00

Oppvarming

Intervall 7 x 90 -30 P 60 sek jogg (Økta utføres med skiftende varighet på hvert annet drag 90-30-90-30....., men pausen er lik)

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

Nedjogg

Dag 3

Langtur 50 min rolig men gi på i bakkene

Uke 39

Dag 1

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

Dag 2 Joggekurs

Oppmøte DOA klokken 18.00

Oppvarming

Intervall 9 x 90 -30 P 40 sek jogg (Økta utføres med skiftende varighet på hvert annet drag 90-30-90-30....., men pausen er lik)

Nedjogg

Dag 3

Langtur 50 min rolig, men gi l gass i bakkene.

Uke 40

Dag 1

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

Dag 2 Joggekurs

Oppmøte DOA klokken 18.00

Oppvarming

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 gjennom hele økta.

Nedjogg

Dag 3

Langtur 50 min rolig, men gi litt gass i bakkene.

Uke 41

Dag 1

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

Dag 2 Joggekurs

Oppmøte DOA klokken 18.00

Oppvarming

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

Dag 3

Langtur 55 min progressiv løping-ikke start for hardt-det skal være mulig å øke gjennom hele økta!

Ta 2 -3 min "daffejogg" som avslutning!

Uke 42

Dag 1

Langtur 55 min rolig pluss 4-5 stigningsløp. Kjør gjerne litt styrke for mage og rygg etter løpinga!

Dag 2

Joggekurs

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.

Dag 3

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

Uke 43-Løpsuka

Dag 1

Langtur 40 min rolig pluss 4-5 stigningsløp. Tøy lett!

Dag 2

Joggekurs

Oppmøte DOA klokken 18.00

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

Dag 3

Djupadalten!

LYKKE TIL!!

HILSEN DJUPADALTKOM ITEEN