

Tren til YT Holmenkollstafetten 2019

Trent

For de som trener, og vil spisse «mellomdistanseformen» mot stafetten. Målet med programmet er kondisjon i første halvdel og fart i beina andre halvdel.

	Økt 1	Økt 2	Økt 3 (valgfri)
28. januar-3. februar	15 min – jogg Pyramideintervall: 1-2-3-4-4-3-2-1min, halvparten av tiden pause. 10 min - jogg	Fellestrening 15 min – jogg Siste minuttene løp to drag på 1 min. 6x3 min – løp. Pause: 1 min jogg. 10 min – jogg.	45-60 min – langtur, skitur eller annen tilsvarende aktivitet.
4.-10. februar	15 min – jogg Pyramideintervall: 1-2-3-4-4-3-2-1min, halvparten av tiden pause. 10 min - jogg	Fellestrening 15 min – jogg Siste minuttene løp to drag på 1 min. 6x3 min – løp. Pause: 1 min jogg. 10 min – jogg.	45-60 min – langtur, skitur eller annen tilsvarende aktivitet.
11.-17. februar	20 min – jogg 20 min – 20x45 sekunder løp, 15 sekunder jogg. 10 min – jogg.	Fellestrening 15 min – jogg Siste minuttene løp to drag på 1 min. 7x3 min – løp. Pause: 1 min jogg. 10 min – jogg.	45-60 min – langtur, skitur eller annen tilsvarende aktivitet.
18.-24. februar	Vinterferie/rolig uke (uken flyttes etter ev fri) – Utfør tre økter med aktivitet du trives med; gå tur, langrenn, alpint, osv.		
25. februar - 3. mars	20 min – jogg 20 min – 20x45 sekunder løp, 15 sekunder jogg. 10 min – jogg.	Fellestrening 15 min – jogg Siste minuttene løp to drag på 1 min. 7x3 min – løp. Pause: 1 min jogg. 10 min – jogg.	45-60 min – langtur, skitur eller annen tilsvarende aktivitet.
4.-10. mars	20 min – jogg 30 min – 2x13x45 sekunder løp, 15 sekunder jogg. Seriepause 3 min. 10 min – jogg.	Fellestrening 15 min – jogg Siste minuttene løp to drag på 1 min. 6x4 min – løp. Pause: 1 min jogg. 10 min – jogg.	45-60 min – langtur, skitur eller annen tilsvarende aktivitet.
11.-17. mars	20 min – jogg 30 min – 2x13x45 sekunder løp, 15	Fellestrening 15 min – jogg	45-60 min – langtur, skitur eller annen tilsvarende aktivitet.



	sekunder jogg. Seriepause 3 min. 10 min – jogg.	Siste minuttene løp to drag på 1 min. 6x4 min – løp. Pause: 1 min jogg. 10 min – jogg.	
18.-24. mars	20 min – jogg 30 min – 2x13x45 sekunder løp, 15 sekunder jogg. Seriepause 3 min. 10 min – jogg.	Fellestrening 15 min – jogg Siste minuttene løp to drag på 1 min. 7x4 min – løp. Pause: 1 min jogg. 10 min – jogg.	45-60 min – langtur, skitur eller annen tilsvarende aktivitet.
25.-31. mars	15 min – jogg 3 stigningsløp ca 80m <i>Pyramideintervall:</i> 2x1-2-3-4-3-2-1min, halvparten av tiden pause. 5 min - jogg	Fellestrening 15 min – Jogg 4x100m drag 2x8x200m (eller 40 sek), 1 min pause, 4 min seriepause. 10 min – Rolig jogg	20 min – jogg 20 min – «hurtig langtur» 5 min – gå
1.-7. april	15 min – jogg 3 stigningsløp ca 80m <i>Pyramideintervall:</i> 2x1-2-3-4-3-2-1min, halvparten av tiden pause. 5 min - jogg	Trening med Tjalve Tips om løpetrening og stafett. Oppvarming med løpsteknikk. Nivåtilpasset løpetrening. Skadeforebygging	15 min – jogg Intervaller: 2x15 min med 45 sekunder løp og 15 sekunder pause. Seriepause 3 min. Tøying
8.-14. april	15 min – Jogg 4 stigningsløp ca 80m <i>Fartsintervaller:</i> 15x90sek, 30 sek pause. 5 min - jogg	Fellestrening 15 min – Jogg 4x100m drag 2x8x200m (eller 40 sek), 1 min pause, 4 min seriepause. 10 min – Rolig jogg.	20 min – jogg 20 min – «hurtig langtur» 5 min – gå
15.-21. april	Påske – gå på ski, gå tur, jogg, gjenbruk noen av dine yndlingsintervaller eller finn annen aktivitet du trives med.		
22.-28. april	15 min – Jogg 4 stigningsløp ca 80m <i>Fartsintervaller:</i> 15x90sek, 30 sek pause. 5 min - jogg	Fellestrening 15 min – Jogg 4x100m drag 2x8x200m (eller 40 sek), 1 min pause, 4 min seriepause. 10 min – Rolig jogg.	15 min – jogg Intervaller: 2x15 min med 45 sekunder løp og 15 sekunder pause. Seriepause 3 min. Tøying
29. april – 5. mai	15 min – Jogg 4 stigningsløp ca 80m <i>Fartsintervaller:</i> 15x90sek, 30 sek pause.	Trening med Tjalve. Oppvarming med løpsteknikk. Vekslinger.	Test løypen. 30 min oppvarming. Løp din etappe eller tilsvarende distanse



	5 min - jogg	Stafettintervaller. Hvordan løpe HKS: Gjennomgang av etappene og vekslingsfelt.	(og stigning) så fort du kan. Jogg deretter rolig i 10 min.
6.-12. mai	15 min – Jogg 4 stigningsløp ca 80m 10x90sek, 30 sek pause. 5 min - jogg	Fellestrening Jogg 30 min. Snakk om stafetten og det sosiale rundt.	11. mai: YT Holmenkollstafetten

