

Tren til YT Holmenkollstafetten 2019

Utrent

Kom deg i bevegelse med enkle øvelser. Det er ditt nivå som bestemmer farten. Målet er å få opp pulsen og pusten uten å få nevneverdig med syre i beina.

	Økt 1	Økt 2	Økt 3 (valgfri)
28. januar-3. februar	30 min -Gåtur.	Fellestrening 30 min -Gåtur. Øk farten de siste 5-10 minuttene om du føler for det.	
4.-10. februar	35 min – Gåtur.	Fellestrening 15 min – gå 6x3 min - hurtig gange. Pause: 1 min rolig gange. 10 min – gå.	
11.-17. februar	35 min – gåtur. Første 15 min er rolig, deretter øker du farten de siste 20 min.	Fellestrening 15 min – gå 6x3 min - hurtig gange. Pause: 1 min rolig gange. 10 min – gå.	
18.-24. februar	<i>Vinterferie/rolig uke (uken flyttes etter ev fri) – Utfør to økter med aktivitet du trives med; gå tur, langrenn, alpint, osv.</i>		
25. februar - 3. mars	30 min – gå 10 min, jogg 10 min, gå 10 min.	Fellestrening. 15 min – gå 6x3 min - jogg. Pause: 1 min gange. 10 min – gå.	
4.-10. mars	20 min – gå 20 min –jogg 5 min – gå	Fellestrening 15 min – rolig jogg/gå. 6x3 min - jogg. Pause: 1 min gange. 10 min – gå.	45-60 min – tur i skog og mark. Ev ski, svømming eller annen aktivitet hvor pulsen stiger.
11.-17. mars	30 min – gå første 5 min, så jogg.	Fellestrening 15 min – rolig jogg/gå. 7x3 min - jogg. Pause: 1 min gange. 10 min – gå.	45-60 min – tur i skog og mark. Ev ski, svømming eller annen aktivitet hvor pulsen stiger.
18.-24. mars	30 min – gå første 5 min, så jogg.	Fellestrening 15 min – rolig jogg/gå. 7x3 min - jogg. Pause: 1 min gange. 10 min – gå.	45-60 min – tur i skog og mark. Ev ski, svømming eller annen aktivitet hvor pulsen stiger.



25.-31. mars	20 min – Gå/jogg 10 min – Jogg/småløp i 30sek-90sek, og ta korte pauser slik at du får igjen pusten. 10 min – Gå/jogg	Fellestrening 15 min – Jogg 2x5x200m (eller 40 sek), 1 min pause, 4 min seriepause. 10 min – Rolig jogg.	Ca 30 min – gå en tur
1.-7. april	20 min – Gå/jogg 10-15 min – Jogg/småløp i 30sek-90sek, og ta korte pauser slik at du får igjen pusten. 10 min – Gå/jogg	Trening m/ IK Tjalve Tips om løpetrening og stafett. Oppvarming med løpsteknikk. Nivåtilpasset løpetrening.	30 min - joggetur
8.-14. april	15 min – Gå/jogg <i>Lette intervaller:</i> Jogg/småløp 1 min, 2 min, 3 min, 3 min, 2 min, 1 min. Pause: Gå halvparten av intervalltiden. 5 min – gå /jogg	Fellestrening 15 min – Jogg 2x6x200m (eller 40 sek), 1 min pause, 4 min seriepause. 10 min – Rolig jogg.	15 min gå/jogg <i>Lette intervaller:</i> 8-10stk x1 min jogg/småløp, 30 sek pause 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 – Gå/jogg <i>Lette intervaller:</i> Jogg/småløp 1 min, 2 min, 3 min, 3 min, 2 min, 1 min. Pause: Gå halvparten av intervalltiden. 5 min – gå /jogg	Fellestrening 15 min – Jogg 2x6x200m (eller 40 sek), 1 min pause, 4 min seriepause. 10 min – Rolig jogg.	15 min gå/jogg <i>Lette intervaller:</i> 8-10stk x1 min jogg/småløp, 30 sek pause 5 min – gå
29. april – 5. mai	15 min – Gå/jogg <i>Lette intervaller:</i> Jogg/småløp 1 min, 2 min, 3 min, 3 min, 2 min, 1 min. Pause: Gå halvparten av intervalltiden. 5 min – gå /jogg	Trening m/ IK Tjalve. Oppvarming med løpsteknikk. Vekslinger. Nivåtilpasset stafettintervaller. Hvordan løpe HKS: Gjennomgang av etappene og vekslingsfelt.	Test løypen. 20 min gå/jogg til oppvarming. Jogg hurtig din etappe eller tilsvarende distanse (og stigning). Gå deretter rolig i 10 min.
6.-12. mai	20 min – gå/jogg 20 min – jogg/småløp 5 min – gå	Fellestrening Gå/jogg 30 min. Snakk om stafetten og det sosiale rundt.	11. mai: YT Holmenkollstafetten

