

Tren til YT Holmenkollstafetten 2019

Noe trent

For de som trener i blant. Første halvdel av programmet er pulsøkning målet, men ikke nevneverdig syre. Andre halvdel er det fart i beina som gjelder.

	Økt 1	Økt 2	Økt 3 (valgfri)
28. januar- 3. februar	30 min - jogg	Fellestrening 15 min – jogg 6x3 min – rolig løp. Pause: 1 min gange. 10 min – gå.	45-60 min – gåtur i skog og mark. Ev ski, svømming eller annen aktivitet hvor pulsen stiger.
4.-10. februar	30 min - jogg	Fellestrening 15 min – jogg 6x3 min – rolig løp. Pause: 1 min gange. 10 min – gå.	45-60 min – gåtur i skog og mark. Ev ski, svømming eller annen aktivitet hvor pulsen stiger. Øk tempo noe underveis.
11.-17. februar	15 min – jogg Pyramideintervall: 1-2-3-4-4-3-2-1min, halvparten av tiden pause. 5 min - jogg	Fellestrening 15 min – jogg. Siste minuttene jogg hurtig to drag på 1 min. 6x3 min – rolig løp. Pause: 1 min gange. 10 min – gå.	45-60 min – gåtur i skog og mark. Ev ski, svømming eller annen aktivitet hvor pulsen stiger. Øk tempo noe underveis.
18.-24. februar	Vinterferie/rolig uke (uken tilpasses etter ev fri) – Utfør to økter med aktivitet du trives med; gå tur, langrenn, alpint, osv.		
25. februar - 3. mars	15 min – jogg Pyramideintervall: 1-2-3-4-4-3-2-1min, halvparten av tiden pause. 5 min - jogg	Fellestrening 15 min – jogg. Siste minuttene jogg hurtig to drag på 1 min. 7x3 min – rolig løp. Pause: 1 min gange. 10 min – gå.	45-60 min – joggetur, skitur eller annen aktivitet i «joggeintensitet».
4.-10. mars	15 min – jogg Pyramideintervall: 1-2-3-4-5-4-3-2-1min, halvparten av tiden pause. 5 min - jogg	Fellestrening 15 min – jogg. Siste minuttene jogg hurtig to drag på 1 min. 6x4 min – rolig løp. Pause: 1 min gange. 10 min – gå.	45-60 min – joggetur, skitur eller annen aktivitet i «joggeintensitet».
11.-17. mars	15 min – jogg 3 stigningsløp ca 80m Pyramideintervall: 1-2-3-4-5-4-3-2-1min, halvparten av tiden pause.	Fellestrening 15 min – jogg. Siste minuttene jogg hurtig to drag på 1 min. 6x4 min – rolig løp. Pause: 1 min gange.	45-60 min – joggetur, skitur eller annen aktivitet i «joggeintensitet».



	5 min - jogg	10 min – gå.	
18.-24. mars	15 min – jogg 3 stigningsløp ca 80m <i>Pyramideintervall:</i> 1-2-3-4-5-4-3-2-1min, halvparten av tiden pause. 5 min - jogg	15 min – jogg. Siste minuttene jogg hurtig to drag på 1 min. 6x4 min – rolig løp. Pause: 1 min gange. 10 min – gå.	45-60 min – joggetur, skitur eller annen aktivitet i «joggeintensitet».
25.-31. mars	15 min – jogg 3 stigningsløp ca 80m <i>Pyramideintervall:</i> 2x1-2-3-3-2-1min, halvparten av tiden pause. 5 min - jogg	Fellestrening 15 min – Jogg 4x100m drag 2x5x200m (eller 40 sek), 1 min pause, 4 min seriepause. 10 min – Rolig jogg	15 min – jogg Intervaller: 2x7 min med 45 sekunder løp og 15 sekunder pause. Seriepause 3 min. Tøying
1.-7. april	15 min – jogg 3 stigningsløp ca 80m <i>Pyramideintervall:</i> 2x1-2-3-3-2-1min, halvparten av tiden pause. 5 min - jogg	Trening med Tjalve Tips om løpetrening og stafett. Oppvarming med løpsteknikk. Nivåtilpasset løpetrening. Skadeforebygging	Ca 30 min – lett jogg.
8.-14. 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	Fellestrening 15 min – Jogg 4x100m drag 2x6x200m (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 – Gå/jogg 4 stigningsløp ca 80m <i>Fartsintervaller:</i> 8x90sek, 30 sek pause. 5 min - jogg	Fellestrening 15 min – Jogg 4x100m drag 2x6x200m (eller 40 sek), 1 min pause, 4 min seriepause. 10 min – Rolig jogg.	Ca 30 min – jogg
29. april – 5. mai	15 min – Gå/jogg 4 stigningsløp ca 80m <i>Fartsintervaller:</i> 8x90sek, 30 sek pause. 5 min - jogg	Trening med Tjalve. Oppvarming med løpsteknikk. Vekslinger. Nivåtilpasset stafettintervaller. Hvordan løpe HKS: Gjennomgang av	Test løypen. 20 min oppvarming. Løp din etappe eller tilsvarende distanse (og stigning) så fort du kan. Jogg deretter rolig i 10 min.



		etappene og vekslingsfelt.	
6.-12. mai	<i>15 min – Gå/jogg</i> 4 stigningsløp ca 80m <i>Fartsintervaller:</i> 8x90sek, 30 sek pause. <i>5 min - jogg</i>	Fellestrening Jogg 30 min. Snakk om stafetten og det sosiale rundt.	11. mai: YT Holmenkollstafetten

