

# Tren til YT Holmenkollstafetten 2020

## 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)
<b>27. januar- 2. februar</b>	15 min – jogg <i>Pyramideintervall:</i> 1-2-3-4-4-3-2-1 min, halvparten av tiden pause. 10 min - jogg	<b>Fellestrening</b> 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.
<b>3.-9. februar</b>	15 min – jogg <i>Pyramideintervall:</i> 1-2-3-4-4-3-2-1 min, halvparten av tiden pause. 10 min - jogg	<b>Fellestrening</b> 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.
<b>110.-16. februar</b>	20 min – jogg 20 min – 20x45 sekunder løp, 15 sekunder jogg. 10 min – jogg.	<b>Fellestrening</b> 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.
<b>17.-23. februar</b>	<i>Vinterferie/rolig uke (uken flyttes etter ev fri) – Utfør tre økter med aktivitet du trives med; gå tur, langrenn, alpint, osv.</i>		
<b>24. februar - 1. mars</b>	20 min – jogg 20 min – 20x45 sekunder løp, 15 sekunder jogg. 10 min – jogg.	<b>Fellestrening</b> 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.
<b>2.-8. mars</b>	20 min – jogg 30 min – 2x13x45 sekunder løp, 15 sekunder jogg. Seriepause 3 min. 10 min – jogg.	<b>Fellestrening</b> 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.
<b>9.-15. mars</b>	20 min – jogg 30 min – 2x13x45 sekunder løp, 15 sekunder jogg. Seriepause 3 min. 10 min – jogg.	<b>Fellestrening</b> 15 min – jogg Siste minuttene løp to drag på 1 min. 6x4 min – løp. Pause: 1 min jogg.	45-60 min – langtur, skitur eller annen tilsvarende aktivitet.



		10 min – jogg.	
16.-22. mars	20 min – jogg 30 min – 2x13x45 sekunder løp, 15 sekunder jogg. Seriepause 3 min. 10 min – jogg.	<b>Fellestrening</b> 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.
23.-29. 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	<b>Fellestrening</b> 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
30. mars-5. 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	<b>Trening med Tjalve</b> 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
6.-12. april	Påske – gå på ski, gå tur, jogg, gjenbruk noen av dine yndlingsintervaller eller finn annen aktivitet du trives med.		
13.-19. april	15 min – Jogg 4 stigningsløp ca 80m <i>Fartsintervaller:</i> 15x90sek, 30 sek pause. 5 min - jogg	<b>Fellestrening</b> 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
20.-26. april	15 min – Jogg 4 stigningsløp ca 80m <i>Fartsintervaller:</i> 15x90sek, 30 sek pause. 5 min - jogg	<b>Fellestrening</b> 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
27. april – 3. mai	15 min – Jogg 4 stigningsløp ca 80m <i>Fartsintervaller:</i> 15x90sek, 30 sek pause. 5 min - jogg	<b>Trening med Tjalve.</b> Oppvarming med løpsteknikk. Vekslinger. Stafettintervaller. Hvordan løpe HKS: Gjennomgang av etappene og vekslingsfelt.	<b>Test løypen.</b> 30 min oppvarming. Løp din etappe eller tilsvarende distanse (og stigning) så fort du kan. Jogg deretter rolig i 10 min.
4.-10. mai	15 min – Jogg 4 stigningsløp ca 80m	<b>Fellestrening</b>	11. mai: YT Holmenkollstafetten



10x90sek, 30 sek pause.  
5 min - jogg

Jogg 30 min. Snakk om  
stafetten og det sosiale  
rundt.

