

Tren til YT Holmenkollstafetten 2020

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)
27. januar- 2. februar	30 min -Gåtur.	Fellestrening 30 min -Gåtur. Øk farten de siste 5-10 minuttene om du føler for det.	
3.-9. februar	35 min – Gåtur.	Fellestrening 15 min – gå 6x3 min - hurtig gange. Pause: 1 min rolig gange. 10 min – gå.	
110.-16. 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.	
17.-23. februar	Vinterferie/rolig uke (uken flyttes etter ev fri) – Utfør to økter med aktivitet du trives med; gå tur, langrenn, alpint, osv.		
24. februar - 1. 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.	
2.-8. 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.
9.-15. 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.
16.-22. 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.
23.-29. mars	20 min – Gå/jogg 10 min – Jogg/småløp i 30sek-90sek, og ta korte pauser slik at du får igjen	Fellestrening 15 min – Jogg	Ca 30 min – gå en tur



	pusten. <i>10 min – Gå/jogg</i>	2x5x200m (eller 40 sek), 1 min pause, 4 min seriepause. <i>10 min – Rolig jogg.</i>	
30. mars-5. april	<i>20 min – Gå/jogg</i> <i>10-15 min – Jogg/småløp i 30sek-90sek, og ta korte pauser slik at du får igjen pusten.</i> <i>10 min – Gå/jogg</i>	Trening m/ IK Tjalve Tips om løpetrening og stafett. Oppvarming med løpsteknikk. Nivåtilpasset løpetrening.	<i>30 min - joggetur</i>
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	<i>15 min – Gå/jogg</i> <i>Lette intervaller:</i> Jogg/småløp 1 min, 2 min, 3 min, 3 min, 2 min, 1 min. Pause: Gå halvparten av intervalltiden. <i>5 min – gå /jogg</i>	Fellestrening <i>15 min – Jogg</i> 2x6x200m (eller 40 sek), 1 min pause, 4 min seriepause. <i>10 min – Rolig jogg.</i>	<i>15 min gå/jogg</i> <i>Lette intervaller:</i> 8-10stk x1 min jogg/småløp, 30 sek pause <i>5 min – gå</i>
20.-26. april	<i>15 min – Gå/jogg</i> <i>Lette intervaller:</i> Jogg/småløp 1 min, 2 min, 3 min, 3 min, 2 min, 1 min. Pause: Gå halvparten av intervalltiden. <i>5 min – gå /jogg</i>	Fellestrening <i>15 min – Jogg</i> 2x6x200m (eller 40 sek), 1 min pause, 4 min seriepause. <i>10 min – Rolig jogg.</i>	<i>15 min gå/jogg</i> <i>Lette intervaller:</i> 8-10stk x1 min jogg/småløp, 30 sek pause <i>5 min – gå</i>
27. april – 3. mai	<i>15 min – Gå/jogg</i> <i>Lette intervaller:</i> Jogg/småløp 1 min, 2 min, 3 min, 3 min, 2 min, 1 min. Pause: Gå halvparten av intervalltiden. <i>5 min – gå /jogg</i>	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.
4.-10. mai	<i>20 min – gå/jogg</i> <i>20 min – jogg/småløp</i> <i>5 min – gå</i>	Fellestrening Gå/jogg 30 min. Snakk om stafetten og det sosiale rundt.	11. mai: YT Holmenkollstafetten

