

Løbeprogram til ugerne 26-31

Uge 26: (3 løbepas)

1. 20 min testtur. (husk opvarmning). Løb så langt du kan på 20 minutter. Noter ruten og antal km og hastighed, når du er i mål. Giv den alt hvad du har!
2. 10 min opvarmning i RT. Intervaller a 4 x 4 min HT, pause max 2 min. Nedvarmning 5 min afjog.
3. 20-30 min RT (HR holdes stabilt, ikke højere end 150, gerne under 140)

Uge 27 (4 løbepas)

1. 20 min JT løb (husk opvarmning)
2. 10 min opvarmning i RT. Intervaller a 10 x 60 sek AO. Pause max 45 sek. Nedvarmning 5 min afjog
3. 30 min i RT (HR holdes under 150 hele vejen)
4. 10 min opvarmning i RT. 20 min TT. Afjog 5 minutter.

Uge 28 (2 løbepas)

1. 35 min RT (feel good tur – nyd turen og lad være med at sætte for meget fart på)
2. 25 min O/O løb.

Uge 29 (3 løbepas)

1. 40 min RT (HR ikke over 150)
2. 10 min opvarmning i RT. AO intervaller a 13 x 60 sek, pause max 45 sek. Afjog 5 minutter.
3. 20 min JT (husk opvarmning)

Uge 30 (4 løbepas)

1. 10 min opvarmning i RT. 25 min TT.
2. 40 min RT (HR ikke over 150)
3. 10 min opvarmning i RT. HT intervaller a 5 x 3 minutter. Pause 1 min. Afjog 5 minutter
4. 30 min RT (HR ikke over 150)



Uge 31 (2 løbepas)

1. 25 min i RT (feel good hele vejen.)
2. **TESTTUR.** Er du blevet bedre og hurtigere? Løb så langt du kan på 20 min. Løb ca den samme rute som uge 26 – noter din antal km og hastighed. Giv den alt hvad du har.

Forkortelser:

HT: højt tempo. Intensiteten skal kunne holdes over mere end 2 minutter. Så det er ikke fuld sprint.

JT: Almindelig tempo, som du kan holde over mere end 20 minutter. Du skal ikke være kraftigt forpustet.

RT: roligt tempo. Det kan både være gående, luntende og lavintensitetstempo. Du skal kunne holde dette tempo i mange minutter og du skal ikke være kraftigt belastet.

AO: All out intervaller. Du skal her give alt hvad du har i hvert intervaller. Kraftigt forpustet og syre i benene, hver gang.

TT: Tempotur. Dit tempo skal være stigende hen over den angivne tidsperiode. Øg dit tempo for hvert 4-5 min.

O/O: on/off løb: 5 min med fart på / 5 min gå/lunte osv. (skiftevis on/off i intensitet og fart for hvert 5. minut)

HR: Heart Rate. Puls.