

# Selvtræning i sommerferien

I har over hele året gennem jeres træning, opnået et tilfredsstillende niveau på konditions siden. Dette niveau skal i prøve at vedligeholde i perioden frem til opstart igen, og dette gøres ved korte træningspas men med høj intensitet (fart) af varighed 20-25 min.

Eks.:

- **Opvarmning** med stigende intensitet ca. **10 min VIGTIGT!!!!!!**
- Intervalløb: 30 sek. løb 30 sek. pause 10-12 gange
- Afløb og udspænding.

Andre forslag.

- 1 min. høj fart, 30 sek. pause/gang, 10-15 gange.
- 30 sek. fuld speed, 30 sek. pause/gang, 10-15 gange
- 2 min. 90% speed, 40 sek. pause/gang, 6-8 gange
- "Lygtepæleløb" 100% imellem 2-3 lygtepæle, pause imellem 2 pæle, 10-12 gange
- 70 sek. Løb 60 sek. pause 6-8 gange
- Bakkeløb, (helst en hvor der er god stigning) find en bakke og spurte op af den 10-12 gange og lunte ned.

Dette var nogle eksempel på nogle mulige intervalløb, men man kan selv lave sine egne intervaller. Det man skal huske, er at løbepassene **SKAL GENNEMFØRES MED HØJ INTENSITET!!!!** Hvis i vælger kun at lunte (læs slaske med 40%) af sted, skal i bruge min. 7 timer om ugen for at få noget nær den samme effekt, så bid tænderne sammen og få det overstået 😊

Styrketræning = Muskeludholdendetræning.

Stabilitetstræning foregår ved, at i står på 1 ben mens i børster bisser, 1 min på højre og 1 min. på venstre **HVER DAG MORGEN OG AFTEN!!!** Ligeledes skal i jf. skemaet, i løbet af dagen lave stabilitetstræning, 3 X 30 sek. med "Planken"

Dette vil give jer en god stabilitet i jeres kropsstamme, til i starter op igen.

En uge kunne se sådan ud:

	LØB	STYRKE	STABILITET
MANDAG		X	
TIRSDAG			X
ONSDAG	X		
TORSDAG			X
FREDAG		X	
LØRDAG			X
SØNDAG	X		X

Henrik Geertsen

*"I snyder ikke mig, men kun jer selv"*