

Elite ØST – GOD FERIE og vi ses onsdag den 21. juli kl. 1700

Opstartsprogram for spillere omkring 1. holdstrup. Trænings program følges træningsfrie uger. For de spillere der er omkring 1. holdstruppen forventes det at man følger programmet.

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
Uge 27			O+H1+N			O+H2+N	
Uge 28		O+M+N		O+H1+N			O+H2+N
Uge 29		O+M+N			O+H1+N		
Uge 30	O+H2+N			O+M+N			O+H1+N

O:

Let opvarmning med stræk (10 min)

M:

25 min løb i roligt tempo. I midten skal ligge 2 intervaller á 4 minutter med puls over 80% af max.
8 min roligt løb- 4 min høj puls - 1 min pause 4. min høj puls - 8 min roligt løb

H1:

1-minuts intervaller. 10 gange 1 minutters løb med 30 sek. pause (15 min)

H2:

2-minutters intervaller. 6 gange 2 minutters løb med 1 minuts pause. (18 min)

(Meget forpustet efter intervallet), men IKKE syre i ben. dvs. ikke sprint men insisterende løb!

N:

Nedvarmning med lunt og stræk (5 min)

Årgang 96, får programmet gennemgået i Italien

Årgang 97, Michael sender det rundt med forklaring -

Rigtig god ferie fra

William og Lars Bo