

Treningsplan

Navn: Duaa Al-Hemdany

Målsetting: Jogge 2km på en bedre tid enn sist

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Notater
39					Jogge 2km			
40					Tredemølle intervaller			
41					Jogging 7km			
42					Jogging 2km			

Øktplan: Jogge 2km



Navn: Duaa Al-Hemdany


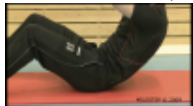



Dato: 29.09.2017

Målsetting: Finne et tempo jeg klarer å holde gjennom hele løypen

Dagbok:

Planen min for denne økten var bakkeløp, men jeg var ikke helt i form så jeg løp heller 2km løypen rundt Vangen. Jeg tok det i eget tempo og presset ikke meg selv, som jeg da ellers ville ha gjort. Som oppvarming hadde jeg rolig jogging til Vangen hvor jeg noen ganger hadde høye kneløft og andre ganger høye benspark. Som avslutning jogget jeg rolig tilbake til skolen deretter tøyde jeg ut og tok noen situps.

Hvor lenge	Hva	Hvordan	Hvorfor	Notater	
10 min	Kneløft og hælspark 		jogget rolig mens jeg byttet på å ha høye kneløft og hælspark	for å få varme opp de ulike musklene til den treningen de skal bli brukt til. Jeg skal fokusere på illopoas, soleus, gastrocnemius, de ulike gluteus musklene og quadriceps.	
	Knebøyerne 		Her tøyde jeg ut knærne, jeg legger meg på ryggen og drar opp benet.	For å varme opp knærne til en lang løpe økt.	

40 min	<p>Løping</p> 		<p>Jeg skal løpe 2km på banen utenfor skolen, altså syv runder.</p>	<p>Dette gjør jeg for å se hvor jeg ligger an og hvilket tempo jeg må holde når det virkelig gjelder. Også fordi målet mitt etter disse fire øktene er å løpe på en bedre tid når det gjelder 2km.</p>	
	<p>Situps (den rette bukmuskelen)</p> 		<p>Jeg tok situps for å få inn litt styrke i denne økten. Da tok jeg 5 situps, og etter det sto jeg i situps stillingen og holdt den i ca. 20 sekunder, og fortsatte med 5 vanlige så holdt jeg stillingen.</p>	<p>Grunne til at jeg gjør dette er fordi jeg vil få mer ut av denne korte styrke økten, siden jeg kun har 10 minutt til avslutning.</p>	
15 min	<p>Knebøyerne</p> 		<p>Her tøyer jeg ut knærne ved å stå i en stilling slik at det bakre låret blir strekt ut.</p>	<p>Slik at jeg unngår å bli svak og stiv.</p>	
	<p>Utoverførere og strekkere i hofterledd</p> 		<p>Her strekker jeg ut hofterledd.</p>	<p>for å hindre at muskelen forkorter seg og at jeg blir stiv samt unngå skader.</p>	
	<p>Knestrekkerne</p> 		<p>Her strekker jeg ut framsiden av låret.</p>	<p>fordi jeg har løpt og slitt ut lårene, og de må bli strekt ut slik at jeg unngår stølhet og skader.</p>	

Øktplan: Tredemølle intervaller




Navn: Duaa Al-Hemdany

Dato: 06.10.2017

Målsetting: Presse meg selv

Dagbok:

Jeg var fortsatt ikke i form denne fredagen heller. Derfor valgte jeg å ikke holde meg helt til det jeg egentlig skulle ha gjort, nemlig å løpe 7km løypen. Istedenfor holdt jeg meg oppe på styrkerommet og gjorde noen intervall øvelser på tredemøllen. Som oppvarming syklet jeg på mosjonssykkelen og som hoveddel løp jeg på tredemøllen. Jeg varierte intensiteten slik at jeg først jogget intensivt i 4 minutter, deretter sakket jeg farten ned i to minutter. Dette gjentok jeg i en god periode. Som avslutning valgte jeg å gå med rask gange på tredemøllen for å ta det med ro, men på samme tid være i aktivitet. I tillegg har jeg som hovedregel at jeg alltid skal tøy ut, både før og etter en økt. Jeg tøyde ut lår og legger for å da unngå stølhet og smerter dagen etterpå. Før det tok jeg noen situps for å få litt variasjon.

	Hva	Hvordan	Hvorfor	Notater	
10 min			Før tredemølle intervallene så jogget jeg rolig på tredemøllen, og det var det eneste jeg gjorde som oppvarming på den økten.	For å varme opp kroppen slik at den var fysisk klar for dagens økt.	
40 min	Løping 		4x2, her jogget jeg intensivt i fire minutter og jogget rolig i to minutter. Dette gjentok jeg, og innimellom så sviktet kondisen, og da måtte jeg ta pause.	For å forbedre kondisen samt presse meg selv heftig.	
	Hofteleddsstrekkerne 		La meg på ryggen og løftet et og et ben, mens jeg strak ut hofteleddet.	Dette var en hard treningsøkt, og derfor føltes det som om den aldri tok slutt. Derfor var det viktig å tøy ut skikkelig og derfor valgte jeg å tøy ut absolutt hele nedre delen av kroppen.	

15 min	Knebøyerne 		Her strakk jeg ut baksiden av låret.	Unngå stølhet og stivhet.	
	Knestrekkerne 		Her strakk jeg ut framsiden av låret.	Lårene var veldig ubehagelige etter denne økten, derfor paste jeg på å strekke de ut skikkelig.	
	Utoverførere og strekkere i hofterledd 		Her strakk jeg ut den delen rett under rumpen og rett over låret.	For å bli mer tøylig, unngå stølhet og stivhet.	

Øktplan: Jogging 7km

Navn: Duaa Al-Hemdany


Dato: 13.10.2017



Målsetting: Presse meg selv og få bedre kondis


Dagbok:

Dette var en veldig hard og intensiv treningsøkt. Jeg er ikke så fysisk aktiv på fritiden så denne økten var litt tøff for meg, men jeg greide å jogge hele løypen. Og siden dette var i høstferien valgte jeg å bruke litt lenger tid enn det vi får på skolen. Hadde jeg gjort dette på skolen, hadde jeg nok ikke rukket å fått gjort alt. Men jeg fikk en veldig god følelse etter økten. Alt gikk etter planen, jeg var helt frisk og kunne derfor pushe meg selv mer enn det jeg gjorde på de to forrige øktene vi hadde.

Hvor lenge	Hva	Hvordan	Hvorfor	Notater	
10 min	Kneløft og hælspark 		Som oppvarming jogget jeg rolig til Ungdomsskolen hjemme på Vormedal og byttet på ulike øvelser som kneløft og hælspark.	Varme opp de ulike musklene og komme til kroppstemperatur. også forbedre oksygeninntaket.	
	Knestrekkerne 		Strekke ut framsiden av låret.	Varme opp de ulike musklene og komme til kroppstemperatur.	

40 min	Løping 		Jogge 7km. Jeg bor på Vormedal, og jeg valgte en rute fra Ungdomsskolen og til Oasen Storsenter. Dette er en distanse som tilsvarer 7.6 km. Intensiteten varierte veldig.	For å forbedre kondisen min og presse meg selv. Det at jeg varierte intensiteten gjorde jeg slik at jeg fikk pushe meg selv, men samtidig ikke bli for fort sliten. De musklene jeg får trent er hofteladds bøyer (illiopsoas), musklene på baksiden av leggen (soleus og gastrocnemis), rumpen (gluteus og musklene på forsiden av låret (quadriceps)	
--------	---	--	---	---	--

15 min	<p>Jogging tilbake til meg</p> 		<p>Jeg jogget rolig fra ungdomsskolen og hjem til meg på asfalt.</p>	<p>Som sakt så var dette en hard treningsøkt, derfor måtte den avsluttes på en rolig men samtidig god måte. Derfor valgte jeg å jogge på asfalt når jeg skulle tilbake. Det er viktig å variere underlaget du løper på. Jeg syns at jeg får god ”respons” og bedre fraspark når jeg løper på asfalt, derfor valgte jeg å avslutte sånn. De musklene jeg brukte er hofteledds bøyer (illiopsoas), musklene på baksiden av leggen (soleus og gastrocnemis), rumpen (gluteus og musklene på forsiden av låret (quadriceps)</p>	
	<p>Situps (den rette bukmuskelen)</p> 		<p>Når det gjelder styrkedelen så tok jeg armhevinger på knærne, situps og knebøy</p>	<p>Jeg fikk også trent litt styrke slik at jeg fikk brukt andre deler av kroppen, samt også variere litt slik at jeg fikk litt styrke og ikke bare kondisjon.</p>	

	<p>Knestrekkerne</p> 		<p>Bena var litt støle men det gikk helt greit. Helt til slutt tøyde jeg lår, ben, innsiden av låret og utsiden også magemusklene</p>	<p>For å unngå stølhet og unngå skader.</p>	
--	--	--	---	---	--

Øktplan: Jogging 2km



Navn: Duaa Al-Hemdany




Dato: 20.10.2017




Målsetting: Pushe meg selv enda mer

Dagbok:

Denne gangen fikk jeg min første skikkelige økt på skolen. Jeg løpte stolpeintervaller og alt gikk som planlagt. Jeg trodde det skulle vær mye verre, men det gikk bedre enn jeg trodde. Jeg var i toppform og fikk slitt meg ut på en god måte.

Hvor lenge	Hva	Hvordan	Hvorfor	Notater	
10 min	<p>Rolig jogging</p> 		Jeg jogget til vangen hvor jeg utførte hoveddelen av denne økten.	Varme opp kroppen slik at den var klar til dagens løpe økt.	
	<p>Kneløft og hælspark</p> 		Når jeg kom til vangen gjorde jeg ulike øvelser som kneløft og hælspark.	Varme opp ulike muskler slik at de var klare for dagens økt. De musklene som blir brukt i dag er hoftededds bøyer (illiopsoas), musklene på baksiden av leggen (soleus og gastrocnemis), rumpen (gluteus og musklene på forsiden av låret (quadriceps).	

40 min	<p>Løping</p> 		<p>Jeg var i vangen, hvor de har veldig mange stolper. Det jeg gjorde var å jogge fra den første stolpen til den andre, og når jeg kom til den andre så spurtet jeg til den tredje. Så gjentok jeg dette. Og for at jeg ikke skulle bli lei, så byttet jeg løyper slik at lengden mellom stolpene varierte.</p>	<p>Dette gjør jeg fordi at mitt maksimale oksygenopptak øker, hvilepuls vil øke, muskelfibrene blir mer utholdende og fett- og karbohydratforbrenningen blir bedre</p>	
15 min	<p>Rolig jogging.</p> 		<p>Jeg jogget tilbake til skolen og det gjorde jeg i et lavt tempo.</p>	<p>Jeg jogget tilbake i et rolig tempo slik at jeg fikk en rolig avslutning, men at jeg på samme tid fikk holde meg i aktivitet og ikke bli ”kald”.</p>	
	<p>Situps (den rette bukmuskelen)</p> 		<p>Jeg la til litt styrke, som situps slik at jeg fikk kombinere både utholdenhet og styrke.</p>	<p>Få sterkere magemuskler.</p>	

	Hofteleddsstrekkerne 		La meg ned og strakk et og et ben ut.	Etter en hard treningsøkt så er det viktig å tøy ut slik at du unngår stølhet. Da må en tøy ut de musklene man har brukt slik at en heller ikke får gangspærre.	
	Utoverførere og strekkere i hofteledd 		Her strekker jeg ut det området som ligger mellom rumpen og bak siden av låret.	Etter en hard treningsøkt så er det viktig å tøy ut slik at du unngår stølhet. Da må en tøy ut de musklene man har brukt slik at en heller ikke får gangspærre.	
	Knestrekkerne 		Her strekker jeg ut framsiden av låret.	Etter en hard treningsøkt så er det viktig å tøy ut slik at du unngår stølhet. Da må en tøy ut de musklene man har brukt slik at en heller ikke får gangspærre.	

Egenvurdering av egentrening

Grunnen til at jeg ville holde på med kondisjon de fire siste øktene, er fordi jeg ville forbedre tiden min på 2km. Selv om jeg var i dårlig form under de to første øktene, så kom det seg etterhvert. Jeg syns selv at innsatsen min har vært god, selv om jeg ikke er så fysisk aktiv eller fysisk god til ulike øvelser. Kondisjonen min var veldig dårlig, men etter at jeg jogget en god del i sommerferien, ble den litt bedre.

Jeg klarte ikke å holde meg helt til skjema, som du kan se på periodeplanen min. Men jeg fikk fullført $\frac{3}{4}$ aktiviteter som jeg hadde planlagt. Jeg la merke til at jeg var mer motivert til å ha gym, siden jeg hadde planlagt hele opplegget. Dermed ga jeg en god innsats. Og om jeg når målet mitt får vi se etter gymtimen på fredag ;-).