

# Treningsplan for løpegruppa E6 høsten 2017

*Are Edvardsen*

*4. september 2017*

## Om treningen og de ulike delene i programmet

Planen er satt opp med hensyn til at nye folk skal kunne delta samtidig som at den bygger videre på treningen fra første halvår 2017. Alle som følger programmet vil ha godt utbytte uansett om ambisjonen er å komme i bedre form eller å nå et tidsmål på en gitt løpsdistanse. All aktivitet er basert på tid (og ikke distanse) slik at alle løper sammen. Det sosiale er viktig, også for å få best mulig utbytte av treningen. Løping er dessverre ikke den mest skånsomme aktiviteten man kan bedrive og de som ikke har løpt noe særlig før bør derfor være litt forsiktig, i alle fall i starten (se “Rolig langtur”).

## Intervall

Intervalltrening er effektivt for å få bedre oksygenopptak, sterkere hjerte (kondisjon). Bedre kondisjon kan blant annet måles i lavere hvilepuls. Alle øktene løpes “ut-og-tilbake” slik at alle ender opp ved start for hvert andre drag. På den måten trener vi sammen samtidig som alle får optimalt utbytte (de sprekeste løper lengst). Vi løper som regel på fortau og gangvei og da er det viktig å holde til høyre side av hensyn til oss selv (de som vil løpe forbi) og andre som måtte være ute.

Noen tips få mest mulig ut av intervalltreningen:

- det er lov å bli sliten, men man skal ikke løpe seg “stiv”, løp kontrollert og ikke raskere enn at man har kapasitet til å øke farten
- prøv å ta det litt rolig på det første og kanskje også det andre om det er mange drag
- det siste draget skal gå like fort som- eller raskere enn det første
- hold deg i bevegelse i pausene (gå), da klargjøres musklene mer effektiv for neste drag
- om man føler at man må holde seg på knærne så har intensiteten vært for høy

De som har egnet klokke for å følge med på tida må gjerne ta det med og hjelpe de andre som ikke har

## Rolig langtur

Rolig langtur bidrar blant annet til bedre utholdenhet og blodforsyning ut til musklene. Varighet er viktig her og vi starter med 1 time og øker gradvis til 1 time og 20 minutter mot slutten av året. Som for intervallene løpes det “ut-og-tilbake” der man snur etter halvgått tid slik at alle er samlet når vi kommer tilbake. Langturen SKAL være så rolig at man kan snakke uanstrengt. For mange betyr det at man går i motbakkene.

De som ikke har løpt noe særlig tidligere kan vurdere å erstatte løping med annen aktivitet slik som fot/skitur, sykling, svømming etc., i alle fall i starten

## Testløp

De som følger programmet vil komme i bedre form og for mange vil det være en god motivasjon å få et mål på hvordan man ligger an. Testløpet er i utgangspunktet 3000 m der vi løper langs Evjenveien 3 ganger mellom Skipper Arnesens vei (start) og Uranusveien. Om man ønsker en kortere distanse kan man heller løpe distansen 1 eller 2 ganger. Man må selv holde rede på tid og distanse for de ulike testløpene.

## Plan høsten 2017

Uke	Dato	Oppvarming (min)	Intervall	Nedjogg (min)	Rolig langtur (min)
35	Sep 3				60
36	Sep 4–10	15-20	10 x 1 min, pause 30 s gange	10	60
37	Sep 11–17	15 + 4 stigningsløp	Testløp	10	60
38	Sep 18–24	15-20	6 x 2 min, pause 30 s gange	10	60
39	Sep 25–1	15-20	12 x 1 min, pause 30 s gange	10	60
40	Okt 2–8	15-20	7 x 2 min, pause 30 s gange	10	60
41	Okt 9–15	15-20	10 x 45 s, pause 15 s gange	10	60
42	Okt 16–22	15-20	8 x 2 min, pause 30 s gange	10	70
43	Okt 23–29	15-20	12 x 45 s, pause 15 s gange	10	70
44	Okt 30–5	15 + 4 stigningsløp	Testløp	10	70
45	Nov 6–12	15-20	4 x 4 min, pause 1 min gange	10	70
46	Nov 13–19	15-20	14 x 45 s, pause 15 s gange	10	70
47	Nov 20–26	15-20	6 x 3 min, pause 1 min gange	10	70
48	Nov 27–3	15-20	16 x 45 s, pause 15 s gange	10	80
49	Des 4–10	15-20	4 x 5 min, pause 1 min gange	10	80
50	Des 11–17	15-20	18 x 45 s, pause 15 s gange	10	80
51	Des 18–24	15 + 4 stigningsløp	Testløp	10	80
52	Des 25–31	15-20	9 x 2 min, pause 30 s gange	10	80
1	Jan 1–6	15-20	10 x 1 min, pause 30 s gange	10	Mørketidsløpet?