|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NAVN  Klasse  Idrett  **Målsetting** | Aleksander Solhaug  3STA  Fridrett, Terrengløp  rundt 9min (Har vært skada en stund og har ikke fått løpt så er ikke helt sikker på hvordan formen er) | | |
| Uke 35  Intervaller | Oppvarming:  Ca 15min.  Rolig Jogg med noen innlagte øvelser. Høye kneløft osv.. Noen fartsøkninger  Hoveddel:  6\*5min intervaller rundt nordbytjernet med ca 1min og 30sek pauser I3-I4. Løpe rundt tjernet for å trene i samme terreng som terrengløpet gjennomføres i.  Avslutning:  Nedjogging  Jogge rolig tilbake til gymsalen | Viktige tekniske momenter som trenes denne økten:  Disponere løpet og kreftene, holde høyere fart over lengre tid  Løpe på forfot  Puste riktig, | Hvorfor  For å forbedre utholdenheten og for å lære seg å disponere løpet sitt slik at man ikke stivner for tidlig, eller åpne for treigt og har mer å gå på når man er ferdig. Forbedrer den anaerobe utholdenheten |
| Uke 36  Langkjøring | Oppvarming:  Rolig jogging i ca. 10min  Hoveddel:  Løping I2 ca. 60min Holde jevn fart hele veien  Avslutning:  Tøye ut bakre og fremre side av lår samt legger og innside/utside av lysken ca. 5min | Viktige tekniske momenter i som trenes denne økten:  Løpsrytme, riktig armbruk, løs og ledig i overkroppen (slapee av i skulderpartiet, hoftebevegelser «La hoftene rulle», løpe på forfot | Hvorfor  Forbedrer den aerobe utholdenheten, bedre tåle belastning over tid. |
| Uke 37  Spenstøkt | Oppvarming:  Jogging med øvelser som f.eks. høye kneløft, tripping på tå og Hoppe opp mens man løfter begge knærne. Dette er øvelser som etterligner de i hoveddelen. Oppvarming i ca. 15min.  Hoveddel:  Hoppe i trapper med ulike øvelser og varierie hvor mange trappetrinn som hoppes opp av gangen:  Hoppe med to bein samtidig, ta ganske dyp sats for hver gang.  Hoppe opp med et bein.  Hoppe opp med to bein samtidig, men på tærne, skal gå ganske kjapt.  Avslutning:  Uttøying av lår hofte og legger, samt litt ned jogging | Viktige tekniske momenter i som trenes denne økten:  Løpesteget (fraspark osv) | Hvorfor  Spensten er viktig å trene fordi den forbedrer løpesteget ved at man får lettere og mer kraftfulle spark i bakken for hver gang. Får også et bedre «snert» ifra bakken. |
| 38+39 | Fremføring |  |  |