



## Løbetræningsprogrammer for Talent

### Løbetræning (cykeltræning)

- Nedenstående programmer gennemføres fra 1 til 4 dvs. nr. 1 første gang, nr. 2 anden gang osv. Programmet gentages så længe det ønskes.
- Der løbetrænes 2-3 gange per uge.
- Der løbes med intensitet fra >80% op til spurt, bortset fra lettere restitutionens løb mellem intervaller, hvor der løbes med ca. 50%.
- Bogstavet i parentes (f.eks. (B)) angiver intensiteten i træningen, dvs. i dette tilfælde skal intervallerne gennemføres med max. løbehastighed/tempo og ca. 95 % af max. puls.
- Hvis der er behov for at "spare på benene", kan træningen helt eller delvist gennemføres på kondicykel.
- NB: Hvis spilleren vurderes til at mangle udholdenhed eller en aerob base kan programmet til træning af en aerob base benyttes i en 3 måneders periode forud for de andre løbeprogrammer.

Træningsområder	Forventet puls under intervaller
Spurt A	
Max tempo B	5 slag under max (ca. 95%)
Nær max tempo C	15 pulsslag under max (ca. 90%)
Udholdenhed D	25 pulsslag under max (ca. 80%).



### **Løbetræning til træning af en aerob base**

1. 5-7 km kontinuerligt løb (D)
2. 3 gange 4 min (C), så langt som muligt, med 2 min pause efter hvert interval

### **Løbetræning i grundtræningsperioden (aerob og anaerob træning)**

1. 4 gange 4 min (C), så langt som muligt, med 2 min pause efter hvert interval
2. 1, 2, 3, 4, 4, 3, 2, 1 min (B), så langt som muligt, med 3. min pause efter hvert interval
3. 20 intervaller af 15 sek (C) løb og 15 sek pause

### **Løbetræning i en 3 ugers periode før sæsonstart (anaerob træning)**

1. 4 gange 1½min (B), så langt som muligt, start hver 5 min
2. 4 gange 40 sek (A), start hver 5 min
3. 2 omgange med 5 intervaller a 15 sek (A), start hver 2. min, 10 min pause ml omgange
4. 15 gange 40 meter (A) spurt med start hver 3. minut