



Dansk Håndbold Forbund
Danish Handball Association
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby
Tel.: +45 4326 2400
Fax: +45 4343 5143
E-mail: dhf@dhf.dk
www.dhf.dk

Løbetræning 2016 DHF Talenttræning Piger U15/U16

Vi træner kondition, aerob træning og vi træner tolerancetræning, anaerob træning. Ofte vil vi træne begge områder ved programmerne. Men der vil også være programmer hvor vi udelukkende har fokus på den ene del.

Meget forenklet så drejer kondition sig om at kunne holde ud så lang tid som muligt, Mens tolerancetræning drejer sig om at kunne holde ud med højt tempo i en kortere periode f.eks. 1-2 minutter med mange kontra og returløb.

Periode 1. Løbetræning 26. september – 10. december 2016.

Vedligehold af kondition i en periode hvor klubkampe fylder en del. Løbene har høj intensitet og er hurtigt overstået. Det er en god ide at løbe efter eller til sidst i et træningspas.

3 programmer som du løber ca. 2 gange ugentligt, du kan skifte imellem de 3 programmer. Altid 7-10 minutters opvarmning.

Fælles for de 3 programmer er, at de er lette at organisere, du kan løbe sammen med holdkammerater, men du kan også løbe alene.

Sæsonen kan deles ind i flere perioder, det afhænger af, hvordan håndboldsæsonen og håndboldkampene er placeret.

1.august – ca. 15. september, opstart med fokus på kondition og tolerancetræning.

15. september – 10. december, 1. halvdel af sæson

10. december – 15. januar, opbygningstræning, individuelle planer

15. januar – 1. april, 2. halvdel af sæsonen

1.april – 30. juni, opbygningstræning, individuelle planer

1.juli – 31. juli, ferietræning, vedligehold.



Program 1. Langt løb

20 minutters løb

Opvarmning + 20 min Intensivt løb med 85-90 % høj intensitet.
Løb med fokus på pulsen og hold ikke pause.

Husk at varme op.

Løb på tid og distance og pres dig selv til at løbe længere eller hurtigere, hvis du har gps på pulsuret.

Nedvarmning og udstrækning ca. 10 min

Find en god rute som du kender,

Løb med musik hvis det hjælper dig.



Program 2. Interval

7 x 2/1

Opvarmning + 7 intervaller á 2 min løb, pause på 1 min imellem hvert interval. Løb 7 gange. Puls ca. 90 % høj intensitet.

Første interval har kun ca. 80 % i belastning

Andet interval har ca. 85 % i belastning og først ved 3. interval kommer du op på 90 %, der skal du så løbe de næste 5 intervaller.

Det betyder at du skal ind i en god rytme, start moderat og sæt tempoet op på 3. og 4. tur. Slut af med høj intensitet >90 % puls.

Hvis du starter 1. interval for hurtigt op, kan det være svært at holde tempoet, fordi du "syrer" til i musklerne. Men opvarmning hjælper.

Nedvarmning og udstrækning ca. 10 min

Fint et sted hvor det er let at løbe og have sin vanddunk stående, f.eks. en løbebane eller nogle stier, hvor det ca. passer med distancen.



Program 3. Interval trappe

1, 2, 3, 4, 3, 2, 1

Opvarmning + 7 intervaller, pause på 1 min imellem hvert interval. Løb 7 gange. Puls ca. 90 % høj intensitet.

Første interval har kun ca. 80 % i belastning

Andet interval har ca. 85 % i belastning og først ved 3. interval kommer du op på 90 %, der skal du så løbe de næste 5 intervaller.

Det betyder, at du skal ind i en god rytme - start moderat og sæt tempoet op på 3. og 4. tur. Slut af med høj intensitet >90 % puls.

Hvis du starter 1. interval for hurtigt op kan det være svært at holde tempoet, fordi du "syrer" til i musklerne. Men opvarmning hjælper.

Nedvarmning og udstrækning ca. 10 min

Løb med stopur, som kan indstilles på tiden af intervallerne. Så skal du ikke holde øje med tiden hele tiden.

