



Utholdenhet- og hurtighetstrening

Økt 1:

Løping med lav intensitet

1. Jogg 100m i et rolig tempo
2. Løp 100m i et litt høyere tempo.

Gjenta punktene 1 og 2 til du har oppnådd en total avstand på 2000m

Økt 2:

Løping med lav intensitet

Løp i et rolig tempo i 30 minutter

Økt 3:

Intervalløping

1. Varm opp med 10 minutter rolig jogg og gjør øvelser som du gjør som oppvarming før fotballtrening.
2. Løp intervaller på 40m, 60m, 80m, 60m og 40m. Gå rolig tilbake til der du startet før du kjører neste intervall.
3. Hvile i 5 minutter
4. Løp intervaller på 120m, 150m, 180m, 150m og 120m. Gå rolig tilbake til der du startet før du kjører neste intervall.

Økt 4:

Intervalløping

1. Varm opp med 10 minutter rolig jogg
2. Løp 1 minutt så raskt som du klarer.
3. Jogg rolig i 3 minutter
4. Løp 1 minutt så raskt som du klarer.
5. Hvile (gå rolig i 5 minutter)
6. Gjør punktene 1-4 en gang til.



Som en liten hjelp til å måle avstand er det f.eks litt over 30m mellom to lyktestolper



Økt 5:

Hurtighetstrening

1. Varm opp med 10 minutter slik som du pleier.
2. Sprint opp en bakke (ca 40m lang) seks ganger
3. Neste gang du kjører denne økta, tar du to sprinter ekstra.