

## 5:00 – Holdet

Der er lagt op til **tre typer perioder** hvor fokus er på en bestemt type træning (=Effekt):

- **Central udholdenhed** – Med fokus på korte intervaller, intensiv bakketræning
- **Lokal udholdenhed** – Med fokus på mængden i træningen og mindre temposkift
- **Speciel udholdenhed** – Med fokus på tempoet, intensiteten i træningen gennem interval træning.

Udgangspunktet i træningen ligger på **60min træning inkl. opv. og nedv.** Ved intervaltræningen kan den på grund af de relative lange pauser snige sig op på 75min.

### Varighedsløb med indlagte temposkift

Temposkift skal ikke være voldsomme, men **mindre tempøgninger på 10-20 sek/km.**

Når det er muligt bør denne type træning lægges på **skov og/eller grusstier**, afhængig af underlagets beskaffenhed og om det er lyst nok til eks. at løbe i skoven.

Der bør samles op efter alle temposkift og **antal temposkift bestemmer træneren**, der kan lade sig inspirere undervejs.

### Varighedsløb med indlagte temposkift (som stigningsløb)

Som ovenstående men med fokus på at **tempoet gradvist øges** hen over den tid som temposkiftet er sat til.

### Korte intervaller

Effekten ligger på accelerationsfasen hvorfor denne er vigtig.

De korte intervaller gennemføres bedst ved at der **acceleres kraftigt de første 30-40 meter** og så sættes tempo i 6. gear og der "floates", holdes fart de sidste meter.

Pauserne er **gå/stå pauser**, der kan jogges lidt på den lange seriepause.

Vigtigt at især de korte pauser ikke bliver længere end angivet.

Det er bedst at der løbes i **grupper af 4-6 personer** på nogenlunde samme niveau og her sættes en styrmand til at styre tiden i pauserne.

### Bakkesprint

Gennemføres ved at der løbes med næsten **maksimal fart op ad en ca. 100-200m bakke** og at der er rolig gang tilbage til startstedet, pausen her kan forlænges til 1-2 min efter behov.

**Kropshældning** bør være sådan at du løber lige IND i bakken, fokuserer blikket ind på bakken lige foran dig og ikke op på toppen af bakken.

### Intervaller uden temposkift

Ved intervaller under 1000m er det bedste tempo hvad der svarer til 3-5.000m tempo

Ved intervaller over 1000m er det bedste tempo hvad der svarer til 10.000 m tempo.

Pauser er gang eller hvis det er koldt og blæsende let jog.

### Intervaller med temposkift

Intervaller med temposkift er gode til at holde fokus på farten og medvirker til at oparbejde evnen til kunne skifte rytme. Der skal derfor også være fokus på at der er **forskel på den hurtige og langsomme del af intervallet.**

Ved intervaller under 1000m er det bedste tempo hvad der svarer til 1500-3.000m tempo på den hurtige del og 5000m tempo på den langsomme del.

Ved intervaller over 1000m er det bedste tempo på den hurtige del hvad der svarer til 5.000m tempo og på den langsomme del hvad der svarer til 10.000 m tempo.

#### Lørdagstræningen

Varighedsløb med hvor farten sættes op opad bakke eller nedad bakke er gode til at skabe den variation i Varighedsløb som giver en god afslappet løbestil over længere distancer og mindsker den ensidige belastning på muskler, sener og ledbånd som er den største udfordring ved Varighedsløb af en hvis længde.

Det er **IKKE bakkesprint**, men tempoøgning opad bakkerne, husk løbe ind i bakken og gerne med lange skridt. Ved løb **nedad bakke gælder det om at slippe bremsen** og løbe med farten og gerne øge skridtfrekvensen.