

EGENTRENINGSPROGRAM

BÆRUM G99

Vedlagt finner du treningsprogrammer som fokuserer på fart, utholdenhet og akselerasjon. Hvert program utgjør ca 50 minutter pluss uttøyning.

Viktig å huske når du trener

1. Oppvarming
Lett jogg med innlagte drag anbefales. Det er viktig å legge inn noen drag (tempoøkning, ikke maksimum spurt, over kortere intervaller) slik at du nærmer deg den farten du skal ha under hovedøvelsen.
2. Hovedøvelse
Følg instruksjonene for hovedøvelsen nøye. Gjør alltid styrkeprogrammet sammen med hovedøvelsen.
3. Avslutning
Etter hovedøvelsen vil det være samlet mye melkesyre i musklene og slaggstoffer i blodet. Da er det viktig å hjelpe kroppen til å kvitte seg med disse. En grei måte å gjøre det på er å jogge rolig i ca 10 minutter etter hovedøvelsen.
4. Uttøyning
Dette er først og fremst viktig i forhold til å forebygge skader. Det er viktig at hver uttøyningsøvelse holdes lenge nok, ca 20 sekunder og at du kjenner det godt i musklene når du tøyer.
5. Spise, drikke søvn
Etter en treningsøkt er det viktig at kroppen blir tilført næring. Du bør derfor ta med deg en liten matpakke, en banan, noen kjeks etc. og drikke. Dette er det lett og glemme og mange som slurver med, men husk at kroppen forbrenner mye energi på en slik hard treningsøkt og er helt avhengig av å få ny tilførsel av energi. Det er også viktig å få nok søvn! Kosthold og søvn er sentrale faktorer når du trener!
6. Progresjon
Ved stor progresjon i en øvelse så er det viktig at du utfordrer deg selv ved å øke intensitet eller repetisjoner. Øvelsene skal alltid kunne økes etter eget behov og fremgang.

HUSK! Noter i Treningsdagboka, denne skal innleveres etter hver måned☺

Ved spørsmål ta kontakt med Tim eller Frederik!

LYKKE TIL!

Styrkeprogram:

Push-ups	15x3 rep.	Variasjon: Smale og brede.
Sit-ups	25x3 rep.	Variasjon: Hold en ball eller vekt el.
Militærhopp	10x3 rep.	
Planken	1minx3 rep.	Variasjon: Løft det ene benet

Forklaring: Ved push-ups kan du holde armene bredt og smalt. For eksempel 15x2 brede og 15x1 smale. Ved sit-ups kan du legge en vekt, tung ball, bok el. på brystet mens du gjør øvelsene. Militærhopp er øvelsen vi gjør på trening, strake armer i været mens du hopper, ned på bakken og strake armer. Ved planken kan man variere med å holde det ene beinet opp fra bakken. Husk på god holdning i alle styrkeøvelser!

ØKT1:

Oppvarming: Lett jogg i 10 minutter med innlagte drag. Innlagte drag vil si at du øker farten/tempoet i 10-15m før du roer ned igjen. Viktig for at kroppen skal være klar til disse øvelsene.

Hovedøvelse: Mål opp 40 meter. Sprint (100%). Ha ca 30-60 sekunders pause før du sprinter ny 40 meter. Gjør dette 10 ganger i 3 serier. Husk at det er viktig med hvile mellom hver spurtstart.

Avslutning: Nedjogging i ca 10 minutter. Husk Styrkeprogrammet.

Uttøyning: Tøy godt ut.

SPIS OG DRIKK!

ØKT2:

Oppvarming: Lett jogg i 10 minutter med innlagte drag.

Hovedøvelse: Hopp i trapp, med samlede ben. Ca 10 trappetrinn. Hopp slik at det er "umulig" å ta bilde når du lander. Gjøres 10 ganger i 3 serier.

Etterpå gjøres det med høye kneløft. Gjøres 10 ganger i 3 serier.

Avslutning: Nedjogging i ca 10 minutter. Husk Styrkeprogrammet.

Uttøyning: Tøy godt ut.

SPIS OG DRIKK!

ØKT3:

Oppvarming: Lett jogg i 10 minutter med innlagte drag.

Hovedøvelse: Start med lett løping. Gjennomfør en markert tempoøkning, og hold denne farten i 15 sekunder. Ro ned igjen til opprinnelig tempo og hold dette tempoet i 45 sekunder. Gjenta 5 ganger. Hvil i ca 3 minutter og start så på en ny serie. Gjennomfør 4 slike serier.

Det er viktig at du ikke kjører for hardt til å begynne med, da det er viktig at alle seriene holder samme nivå.

Avslutning: Nedjogging i ca 10 minutter. Husk Styrkeprogrammet.

Uttøyning: Tøy godt ut.

SPIS OG DRIKK!

ØKT4:

Oppvarming: Lett jogg i 10 minutter.

Hovedøvelse: Rolig langkjøring i 45-60min. Holde et greit tempo slik at akkurat kan prate med en eventuell løpepartner. Siste 10-15 min av joggeturen, økes tempoet så du ligger på rundt 75-85 av maks løpskapasitet.

Avslutning: Styrkeprogrammet.

Uttøyning: Tøy godt ut.

SPIS OG DRIKK!

ØKT5:

Oppvarming: Jogg rolig i 10 minutter som oppvarming.

Hovedøvelse: Løping i slak motbakke. Finn en stigning på ca. 50 meter, som gjerne blir litt brattere på slutten. Jogg 10-15 meter inn i bakken. Slå om til spurt i 10-15 meter, frem med overkroppen og opp på tærne. Spurt skikkelig, spark fra! Over i høye kneløft i 10 meter, før du avslutter med 10 -15 meter spurt igjen.. Vitsen her er taktskiftene, overkroppen frem og opp på tærne. Kjør 3 serier med 8 repetisjoner(1 repetisjon = 1 løp, 8 repetisjoner = 1 serie.). jogg rolig ned etter hver repetisjon og ta 1 minuts pause mellom hver repetisjon. Mellom hver serie tøyer du lårmusklene lett i 2-4 min.

Avslutning: Styrkeprogrammet.

Uttøyning: Tøy godt ut.

SPIS OG DRIKK!