

Egentreningsplan sommer 2024

I løpet av ei uke kan du gjennomføre en eller flere av disse øktene, ta gjerne initiativ til å trene flere sammen – da blir det morsommere og det forplikter mer!

Det henger poster i skogen fra 18.juni på Kølabbånn og fra 01.juli i Nyseterlia.

Styrkesirkel: Styrkesirkel kan gjennomføres etter rolig løping, eller bare som en egen økt 1-2 ganger i uka. Alt er bedre enn ingenting 😊. Her kan hele familien være med!

15 tåhev på hvert bein, 20 situps, 20 rygghev, 10-15 pushups, 10 utfall på hvert bein, 1 min planke, 10 burpees. Gjennomfør sirkelen 2-3 ganger

Økt 1, langtur: Rolig løpetur i 40-50 minutter (i «snakketempo», puls på ca 130-150 slag pr minutt). Avslutt med 4 x ca 60 m der du starter rolig og øker til maks fart (stigningsløp). Gå tilbake i pausen.

Økt 2, intervall: Før en intervalløkt anbefales det å varme opp med 10-15 minutter rolig jogg + ta 4 x stigningsløp. Etter intervallene 5-10 min rolig nedjogg.

Velg én av intervalløktene:

Kortintervaller. Finn en gresslette eller grusvei (flatt). Løp 15 sek hurtig, jogg/gå 15 sekunder, løp 15 sek hurtig, jogg/gå 15 sekunder osv. Her skal det være høy intensitet når du løper (puls på 170-200 slag/min). Løp 2-3 x (8-10 x 15/15), 3 minutter pause mellom seriene.

Langintervaller. Gjerne i lysløype, på sti, kupert terreng. Løp 1-2-3-4-3-2-1- min (skal puste godt, men ikke stivne i beina, puls 160-190 slag/min). 1 min pause mellom intervallene.

Bakkeintervaller. Finn en slak motbakke (som du greier å løpe opp, for eksempel veien opp til vanntårnet på Ormåsen). 10 x 1 min, pause gå/jogge ned igjen + 5 x 20 sekunder, pause gå ned igjen. Her skal du puste godt, men ikke stivne før på de siste intervallene.

Økt 3, o-tek: Velg én av de o-tekniske øktene:

Kølabbånn: 3.1 km. Ha fokus på kartkontakt og tommelgrep. Du skal hele tiden vite hvor du er på kartet. Mister du kontrollen, stopp opp og jobb for å lese deg inn igjen.

Junger: 2.5 km korridorøkt (ingen postskjermer). Hold så høy fart du klarer samtidig som du har kartkontakt. Bruk gjerne GPS-klokke og sjekk hvor godt innenfor korridoren du har vært.

Nyseterlia 1 (start/mål i krysset): 2.3 km. Fokus på kompasskurs og ledelinjer i terrenget. Forsøk å løpe mest mulig «rett på».

Nyseterlia 2 (start/mål innover Nyseterlia): 2.9 km. Fokus på langstrekk. Øv på å ha kartkontakt på hele strekket – bruk høyder og andre ledelinjer i terrenget som hjelp til å løse strekket.

Før økta: Se på kartet og forsøk å se for deg hvordan terrenget ser ut (visualiser).

Etter økta: Tegn inn på kartet hvor du har løpt, forsøk å tegne så nøyaktig som mulig (om du har bommet litt – øv på å resonnerer deg frem til hva du har gjort og hvor du har vært). Sjekk gjerne opp mot Livelox hvis du har løpt med GPS-klokke (men tegn først!).

[illegible]

