

«10-dagers»

FREDAG 6. NOV – SØNDAG 15.NOV

Dette er et forslag til egentrening over en ti-dagers periode. Du bestemmer selv når du trener og hvilke økter du gjør når. Du kan gjerne samarbeide med en klassekamerat eller en treningskamerat. Øktene vi legger opp til er basert på løping, rulleski og styrke. Det er selvfølgelig muligheter for å gjøre andre ting som å sykle, gå på ski (hvis man har mulighet) og spille ballspill.

LØPING

- ✓ Hurtighet og spenst med intervall
  - Oppvarming med noen stigningsløp, 15 min
  - 10 hurtighetsdrag med pauser på 1-2 min (rolig jogg), kan løpes med staver gjerne i bakke
  - Spenst – 8 hopp med samla bein x 3 (pause 2-3 min rolig jogg)
  - Intervall – 30/15 i 5 min x 3, 2 min pause i mellom, gjerne kupert løype og med staver
  - Rolig nedjogg 10- 15 min
- ✓ Langtur i skogen
  - ganske rolig jogg i 75-90 min, avslutte med 2-3 stigningsløp
    - Her kan man velge å sykle
- ✓ Løpetur – valgfri, men med hurtighet
  - Denne kan byttes ut med ballspill, sykkel og ski

RULLESKI – for de som kun har skøyteski, blir det to økter skate

- ✓ Ei økt klassisk
  - litt lengre tur med innslag av hurtighet, 60-75 min
  - bruk lyktestolper eller veipinner, spurt fra en stolpe til neste, god pause før neste drag (2-3 min)
- ✓ Ei økt skate

- Oppvarming, ett bein, hopp, 180 grader – tren på ulike ferdigheter, 10-15 min
- Hurtighet, 10 drag – veksle mellom stillestående spurt og rullende spurt, fokus på hoppende padling med overgang dobbeldans Gode pauser mellom dragene (1-2 min)
- Intervall, 5-6 drag i 3 min kontrollert tempo, 1-2 min rolig i mellom
- Rolig nedgåing til slutt, ca. 10 min

STYRKE

- ✓ 3 x Klæbo-styrke (eller lignende), gjerne med litt egen oppvarming først.
  - Her er det også muligheter for å legge til egne øvelser
    - Kan kombineres med andre øvelser, i etterkant

Her er det bare å sette i gang, vær aktiv og positiv.

LYKKE TIL!

Hilsen

Trygve og Rune