

Sæsonplan 2018-2019

Teknik og opbygning: I denne fase er der fokus på træning med lavere intensitet for at træne grundform samt at tilvænne kroppen til at løbe flere og flere kilometer. Tekniktræning har ligeledes stor fokus. Yderligere vil der forekomme kortere intervaller hvor der arbejdes med løb i meget høj fart for, at få aktiveret alle muskelfibre og at træne muskulær rekruttering (nervesystemet). Senere i *teknik og opbygningsfasen* vil der også komme fokus på bakke-træning/bakkeintervaller samt funktionel styrketræning i løb (løb opad, spring, løb i bakket terræn).

VO2max træning: VO2max træning er træning med høj intensitet for at hæve ens maksimale iltoptagelse. Træningen er typisk med over 88% maxpuls eller svarende til over B16 på borgskalen. Træningen ligner den specifikke træning for kort distance, men også langdistance atleter har godt af at hæve deres iltoptagelse inden deres specialtræning starter.

Specialtræning betyder et skift i træningen til et højere grad af fokus på intervaller og konditionstræning ift. Tekniktræning (især gruppe 1+2).

Typiske intervaller til **specifik træning kort** er: Typisk 50m-2000m intervaller med høj intensitet (B16-20, 90-100%HRmax) med pause tid ca. svarende til arbejdstiden eller mindre(1-1, dog typisk ikke mindre pausetid end halvdelen af arbejdstiden da intensitet skal holdes høj).

Eksempler: 3-8x400m p.2-4min, 3-7x1000 p.2-3min, 3-8x800m p.1:30-3:00.

Typiske intervaller til **specifik træning lang** er: Typisk 400m-4km intervaller med moderat intensitet (B14-17, 80-90%HRmax) med pause tid ca. svarende til halvdelen arbejdstiden eller mindre(1-0,5, dog typisk relativ kort pause mellem intervaller da intensitet ikke er så høj).

Eksempler: 5-10x400m p.10-45s, 4-8x800m p.30-90s, 3-8x1000m p.60-120s, 1-4x2000m p.60-180s.

Uge		Intervaller	Test/stævne
45	Teknik+opbygning	Grundtræning	
46	Teknik+opbygning	Grundtræning	
47	Teknik+opbygning	Grundtræning	
48	Teknik+opbygning	Grundtræning	
49	Teknik+opbygning	Grundtræning	
50	Teknik+opbygning	Grundtræning	
51	Teknik+opbygning	Grundtræning	
52	Teknik+opbygning	Grundtræning	
01	Teknik+opbygning	Grundtræning	Nytårscup
02	Teknik+opbygning	Grundtræning	
03	Teknik+opbygning	Grundtræning	5km test
04	Teknik+opbygning	Bakkeløb (høj % - 4-5x)	
05	Teknik+opbygning	Bakkeløb (lav % - 3-4x)	
06	Teknik+opbygning	Bakkeløb (høj % - 4-5x)	
07	Teknik+opbygning	Bakkeløb (høj % - 4-5x)	
08	Teknik+opbygning	Bakkeløb (høj % - 4-5x)	
09	Teknik+opbygning	Bakkeløb (lav % - 3-4x)	
10	Tærskeltræning	Tærskel	2-3km test
11	Tærskeltræning	Tærskel	

12	Tærskeltræning	Tærskel	
13	Tærskeltræning	Tærskel	
14	Tærskeltræning	Tærskel	
15	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
16	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
17	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
18	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
19	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
20	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
21	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
22	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
23	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
24	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
25	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
26	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
27	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
28	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
29	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
30	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
31	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
32	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
33	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
34	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
35	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
36	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
37	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	5-km mesterskab
38	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
39	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
40	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
41	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
42	Off-season sjov		
43	Off-season sjov		
44	Off-season sjov		
45	Teknik+opbygning		
46	Teknik+opbygning		
47	Teknik+opbygning		
48	Teknik+opbygning		
49	Teknik+opbygning		
50	Teknik+opbygning		
51	Teknik+opbygning		
52	Teknik+opbygning		