



LANDEHOF



OK Landehofs Jul (tränings) kalender 2020

Lucka 8 - stegringsintervaller

Denna övning lämpar sig bäst att utföra där det är förhållandevis flackt. Landevi är därför ett utmärkt val, men visst fungerar även fotbollsplanerna vid Landvetter IP eller Landehofs 800 meters slinga. Räkna med att detta träningspass tar 40-50 minuter inklusive uppvärmning och nedjogging.

Idén med intervaller är att man springer förhållandevis korta sträckor i ganska hög fart och i denna övning blir sträckorna kortare och kortare, farten högre och högre och repetitionerna fler och fler. Trösten är att vilan mellan varje repetition blir kortare och kortare. ☑

Tag med en klocka men lämna metalldubbskorna hemma om ni väljer Landevi. Börja med att värma upp med lätt jogging till den plats ni valt, minst 5 min men gärna 10 minuter.



Första omgångens intervaller består av två varv på löparbanan, dvs sammanlagt 800 m med en efterföljande vila om 1 minut. Den andra intervallen är också två varv men åt andra hållet, farten den samma och följs av 1 minuts vila. Att man byter riktning är givetvis en övning inför dansen runt granen.

Andra omgångens intervaller består av ett varv på löparbanan också denna gång med 1 minuts vila. Men nu springs sträckan 4 gånger med en vila om 1 minut mellan varje varv. Försök att hålla samma fart alla fyra repetitionerna. Och välj bana 1. Den är kortast ☺

Tredje omgångens intervaller är ännu kortare, bara ett halvt varv dvs 200 meter. Därför är repetitionerna lite fler, 6 stycken. Men för att vinna lite tid vilar du bara en halv minut mellan löpningarna.

Fjärde och sista omgången intervaller består av enbart 4 stycken 100 meters sträckor med en halv minuts vila mellan. Nu gäller det att inte förivra sig utan hålla samma höga fart alla repetitioner. Jogga sedan ned under 5 minuter.

Bra kämpat – nu är du värd en go dusch och en lugn stund i soffan. God jul önskar OK Landehofs orientering



LANDEHOF

Orientering

