

# Dag 4. Utholdenhetstrening

## Oppkjøring 2.periode: 1. juni – 7. august:

- Sted: Arna Idrettspark, evt. en annen bane eller annet egnet sted
  - Fokus: Utholdenhet (fysisk), vilje til å presse seg (mentalt)
1. Oppvarming: 10 min rolig jogg + 4-5 stigningsløp på 40-50 m der du ender opp i 90% av maksfart
  2. Hoveddel: Du skal velge **ETT** av alternativene under:

### Alternativ 1: «Back in twenty»

Mål opp en avstand på 30-35 meter (16-meter til midtbanen på en fotballbane er 35 m). Der skal du løpe frem og tilbake. 1 rep = frem og tilbake. Du skal ha ulikt tempo frem og tilbake: 7 sekunder frem (80-85% av maks fart), 13 sekunder tilbake (rask jogg, 40-50% av maks fart tilbake) = 20 sek. Start ny rep hvert 20. sekund – hold på slik i 3 min = 9 rep (20 sek x 9 rep = 3 min totalt) i hver serie. Du skal kjøre 4 slike serier på 9 rep. Det betyr at du skal ha 36 rep (7 sek tempo frem, 13 sek jogg tilbake) til sammen. 2 min. pause mellom hver serie.

### Alternativ 2: 16-16-intervall

Løp fra 16 meter til 16 meter på en fotballbane (ca. 70 m, løp draget helt ut), gå de siste skrittene ned til dødlinjen og tilbake til 16 meter og start umiddelbart på ny rep (det blir ca. 15-20 sek pause.). Utfør 5 rep x 3 serier. Ta 2-3 min pause mellom seriene.

NB! Ikke overstig intensitetssone 3-4 (ca 80-85% av makspuls). Får du syre (produserer mye laktat), så løper du litt for fort.

### Alternativ 3: 45/15-intervall:

Intensitetssone 3-4, puls 75-85% av maks hjerterefrekvens (HF). PS! Hold jevnt tempo. Ikke så fort at du pådrar deg mye melkesyre, da går intervallene for hurtig.

- Utføres på kunstgresset, tartandekke, grusvei etc.
- 45 sek arbeid/15 sek hvile
- 3 min. hvile mellom serier

Kan utføres på tredemølle, men helst utendørs.

3. Avslutning: 5-10 min nedjogging + lett tøying