

Tempoløb på 3-mandshold.

Udvælg en lille rundstrækning, ca. 200m-800m og del deltagerne op i 3-mandsgrupper efter niveau, løber A, B og C. Jo mere ensartet niveau desto bedre.

Løber A trækker nu løber B en omgang mens C holder pause.

Løber C trækker derefter løber A en omgang mens B holder pause.

Slutteligt trækker løber B løber C.

Gentages X antal gange uden pause ved skiftene.

Løb og styrke på 3-mandshold.

Udvælg en lille rundstrækning, ca. 100-200m og del deltagerne op i 3-mandsgrupper.

Løber A løber nu en omgang mens B laver en styrkeøvelse og C holder pause og/eller hepper og hjælper ved styrke (f.eks. holder benene ved mavebøjninger).

Når A er tilbage klappes B som starter sit løb, men C laver styrke og A holder pause / hjælper / hepper.

Når B er tilbage klappes C som starter sit løb, mens A laver styrke og B holder pause / hjælper / hepper.

Gentages X antal gange uden pause ved skiftene.

Løb og styrke på rundstrækning i gruppe.

En gruppe løbere løber rundt på en rundstrækning med markeringer for hver 200-1000m. F.eks. en motionsrute i en skov, hvor hvert vejkryds er en markering.

Alle starter med at løbe ½-1 min. samlet, roligt.

Derefter gives løbet frit, og der løbes tempoløb til første markering.

Første mand starter med at lave en øvelse (træneren følger med og bestemmer), og når en løber kommer ind, starter han eller hun på samme øvelse. Når sidste løber er inde laves øvelsen 10-30 sek. ve en øvelse

(træneren følger med og bestemmer), og når en løber kommer ind, starter han eller hun på samme øvelse. Når sidste løber er inde laves øvelsen 10-30 sek.

Derpå løbes samlet ½-1 min. roligt og derpå tempoløb på ny.

Veksl gerne øvelserne mellem ben og overkrop: Planken, høje knæ, armstrækninger, englehop, mavebøjninger, dybe benbøjninger etc.

Terningetræning.

Rekvisitter: Et par store skumterninger.

Lav en liste med øvelser der skal udføres afhængigt af slag.

Er gode at udføre på små hold, f.eks. 2 mand sammen.

Trænes f.eks. 10 min. eller til et hold har slået 10 gange med terningen og gennemført alle 10 øvelser.

Ex:	1+2:	Sprint-runde
	3-4:	Alm. rundstrækning
	5:	Forhindringsløbs- / cross-runde
	6:	Lang runde

Ex:	1:	15 englehop
	2:	15 mavebøjninger
	3:	10 armstrækninger
	4:	Kort runde løb
	5:	Knæ-kamp mod makker til én har ramt 5 gange
	6:	Lang runde løb

Kort-kort-intervaller i forskellige retninger.

I skal bruge 8-10 små røde markeringstoppe og starte i et kryds med mindst tre veje.

I udgangspunktet løbes 3 * (4 * 150-250m) m. ca. 20 sek. og 3 min. pause.

Sæt en markeringskegle ved start 5 meter ude af hver vej (undlad at have et fælles startpunkt lige i krydset, da løberne så let løber sammen).

Sæt to kegler ude af hver vej, et sted mellem 75 og 125 meter ude (cirka!), den ene vej f.eks. 75 og 90 meter, den anden vej f.eks. 100 og 125 meter og lav også gerne en vej med enten lidt kupering, mudder, offroad eller andre "forhindringer".

På start løber alle (i højre side af vejen) ud omkring den kegle de har valgt – kort eller lang, alm. sti eller forhindring/bakke – og tilbage igen. De hurtigste vælger naturligt en af de længere ture, de langsommere en af de kortere. Når sidste mand er i mål (alle kommer inden for 10 sek.) holdes yderligere ca. 10 sek. pause og i starter dem igen. Efter 4 gentagelser holdes lang pause.

Det står alle frit for at vælge rute hver eneste gang et interval påbegyndes, som det nu passer en bedst.

Formålet er højintensiv træning, dvs. konditionstræning, og pulsen vil nå mege tæt på max. Intervallerne giver det samme som klassiske lange intervaller, men på en måde som egner sig godt til begyndere pga. de mange pauser som gør det overkommeligt og den lange seriepause som giver mulighed for at evaluere tempo og træthed. Træningsformen ligger også godt til løbere med hurtige gener og eller baggrund i intervalsportsgrene som ketsjersport og boldspil.

Træningen er MEGET nem at være træner på – man kan blive stående på samme sted under hele passet, hvis det skal være. Løb dog gerne med ud på nogle af grenene og motivér løberne.

Tempotur efter tilfældighedsprincipper.

Find et startsted med muligheder for at løbe i mange retninger, gerne 6 retninger.

Lav 6 poser med ensfarvede klemmer, bolde eller lignende. Tre poser med klemmer i rød, og tre poser med klemmer i blå.

Træneren placerer poserne et stykke ude af hver vej, så langt væk at de ikke lige kan ses af løberne (man kender ikke afstanden til de enkelte poser), nogle poser langt væk, andre lidt tættere på.

Nogle løbere skal nu løbe efter BLÅ og andre RØD. På start løber man i den retning man vil. Løber finder man en pose med sin farve i tager man én klemme og returnerer til start. Så vælger man en ny vej og således fortsætter man til man har tre ens klemmer. Først tilbage har vundet.

Det er vigtigt at skjule sit fund for ikke at "hjælpe" andre løbere.

Langsommere løbere kan evt. nøjes med at løbe efter to klemmer.

Løb på nogenlunde lige-sidet trekantrunde.

Begyndere: Går én langside, løber roligt på én langside og løber hurtigt én langside.

Mere veltrænede kan løbe hurtigt på hver anden langside og roligt på de andre, hvorved der skal to omgang til før man har løbet hver langside både hurtigt og roligt. Det er en fin udfordring med en kuperet rute for disse personer.

Langdistanceløbere kan f.eks. løbe to langsider hurtigt og jogge en langside tilbage og løbe sådan et antal omgange for at få variation i ruterne. Når de løber tilbage i retning af de andre løbere gives high five til modløbende.