

Mellem/lang (forberedelsesperiode II) bane '17

Tirsdag	13/6	8-10 x 1000 2 – 1 skiftevis 10k og M pace De der løb ÅCHM – rolig tur
Torsdag	15/6	Ud/hjem fra skiltet: 6/6 + 5/5 + 4/4 2 T BT3 (Ballerup)
Lørdag	17/6	6 x 1000m 10k pace 1½ + 1 x 1000m all out BT4 (Aarhus)
Tirsdag	20/6	2 x (3 x 600 2) SP 4"
Torsdag	22/6	3 x 5/5 ud/hjem fra skilt T 2
Lørdag	24/6	6 x Trailblazer 2½ - evt som stafet
Tirsdag	27/6	2 x 150m strides 2' jog + 5-6 x 1000 3 BT5 (Bagsværd)
Torsdag	29/6	3 x 5/5 ud/hjem fra Margrethestenen T 2
Lørdag	1/7	2 x 150m strides 2' jog + 3-4 x 1000 3 +4-6 x 200 1½
Tirsdag	4/7	3 x 150m strides 2' jog + 10 x 400 1½
Torsdag	6/7	3 x 5/5 ud/hjem fra skilt T 2
Lørdag	8/7	Riis Skov løbet (103 års fødselsdag)
Tirsdag	11/7	3 x 150m strides 2' jog + 2 x 1200 3½ + 3 x 400 2 + 2 x 200 1½
Torsdag	13/7	3 x rød rute 2 T
Lørdag	15/7	3 x 150m strides 2' jog + 6' – 5' – 4' – 3' – 2' – 1' 1' med opsamling : Pace gående fra 10k – 1500m
Tirsdag	18/7	4 x 150m strides 2' jog + 200 30" - 400 1½ - 600 2 - 800 2½ - 600 2 - 400 1½ - 200 30"
Torsdag	20/7	Ud/hjem fra skiltet: 6/6 + 5/5 + 4/4 2
Lørdag	22/7	3 x Den Hårde 3 + 3 x Trailblazer 2

Intensitet

Daniel paces

AL (aerob lav) ~ maraton pace

M

AM (aerob medium) ~ ½ maraton pace

T

AH-L (aerob høj, lav) ~ 10k pace

I

AH-H (aerob høj, høj) ~ 3000m pace

R

AnT (anaerob) ~ 400 – 800m pace

LTØ: Løbetekniske øvelser (forbedre løbeøkonomi)

AE: Aerob effekt (VO₂-max)

AK: Aerob kapacitet (udholdenhed / tærskeltræning)

PT: Produktionstræning (anaerob effekt – stimulere og forbedre den anaerobe omsætning)

TT: Tolerance træning (anaerob kapacitet, dvs. "tilvænning" af arbejde ved ophobning af affaldsstoffer)

HT: Hastighedstræning (korte intervaller hvor pausen kan justeres således de kan løbes som AE eller PT/TT pas, men med fokus på teknikken)

E, M, T, I, R, F refererer til løbepace (endurance, maraton, threshold, interval, reps, fast) – find dine tempi her baseret på din seneste konkurrencetid: <http://www.loebesiden.dk/beregnetid.php>

Pause imellem intervaller angives i | |. F.eks. betyder ”2 x ud/hjem 4/4 T |2|” at der løbes 2 gange 4 min ud og 4 min hjem i T pace, med 2 minutters pause (imellem de 2 gange).

Vel mødt ☺

/Nikolaj og Peter