

Forår/sommerprogram – intervaltræning

Tirsdage kl. 18.00 med start fra klubhuset

Målet for sæsonens program er reduktion af din 5 km tid. Du skal derfor måle din nuværende hurtigste 5 km tid. Du kan gøre dette når du og som du vil, men jeg anbefaler at bruge et Parkrun til formålet. Det giver både korrekt distance, præcis måling og motivation til fart! Når du kender dit udgangspunkt, skal du sætte et mål for hvad din 5 km tid skal være efter uge 33. Du kender bedst selv din krop og dit ambitionsniveau så dette er 100% individuelt. Sæt et mål, der er både ambitiøst og realistisk. Skriv både nuværende tid og ønsket tid ned og kig på det med jævne mellemrum.

Uge	Program
19	Fortet. Der løbes med maksimal fart opad første bakke på asfaltstien. Pust ud og gå ned ad trappen. Lunt langsomt højre om bakken til trapperne på midten. Løb op ad trapperne. Afhængig af din benlængde kan du tage enkelt- eller dobbelttrin. Enkelt trin træner hjerte/lunger, Dobbelttrin træner lår. Pust ud på toppen, gå ned ad trappen. Lunt langsomt højre om bakken og start forfra. Målet er fem til seks pas.
20	30-20-10 med lygtepæle på Strandpromenaden. Der løbes langsomt fra klubhuset og hen til isbutik/minigolf på Strandpromenaden. Der løbes tre lygtepæle i pæn hastighed, derefter to lygtepæle i høj hastighed og så én lygtepæl på fuld skrald. Gentages på vej tilbage til start. Dermed er ét pas fuldført. Målet er fem til seks pas. Lunte retur til klubhuset.
21	Jagtstart. Der løbes i ro og mag fra klubhuset og til "fyret" yderst på molen ved Helgoland (Parkrun-startsted). Herfra sendes løberne afsted enkeltvis med langsomste løber først og hurtigste løber sidst. Alle times, således at alle teoretisk set kommer i mål ved klubhuset på samme tid. Der løbes langs stranden hele vejen og ved klubhuset løbes af den asfalterede vej det sidste stykke – ikke noget med at krydse over græsset! På ruten handler det om at forsøge at overhale den, der er foran og at undgå at blive overhalet af den, der er bagved.
22	Kenyansk Benbrækker. OBS! Sundby Idrætspark... Vi mødes på Englandsvej 61 kl. 17.55. Først løbes fire runder i ro mag som opvarmning. Fra midten på siden løbes herefter frem til midten på modsatte side i rimeligt tempo. Farten øges til maximal fart frem til startpunktet. Herfra gentages øvelsen fem til seks gange. Afslutning med fire runder i ro og mag.
23	Firkanten. Der løbes i firkant på vejene Tovelillevej, Rider Stigs Vej, Amager Strandvej, Pallesvej. Start ved hjørnet Tovelillevej/Pallesvej. Maksimal hastighed hen til hjørnet Tovelillevej/Ridder Stigs Vej. Lunte (ikke gå) hen til hjørnet Ridder Stigs Vej/Amager Strandvej. Fuld fart frem til hjørnet Amager Strandvej/Pallesvej. Lunte (ikke gå) hen til hjørnet Pallesvej/Tovelillevej. Ét pas gennemført. Målet er fem til seks pas.
24	Iskagen. Der løbes i roligt tempo via stranden hen til Strandtutten. Fra Strandtutten til klubhuset løbes i maksimal hastig. Afstand 1.000 meter! Ved klubhuset laves planken eller situps i 30-45 sekunder. Turen gentages med roligt tempo via stranden til Strandtutten og så nyt interval. Målet er tre til fire pas.
25	Fortet.
26	30-20-10 med lygtepæle på Strandpromenaden.
27	Firkanten.
28	Jagtstart.
29	Firkanten.
30	Iskagen.
31	Kenyansk Benbrækker.
32	Fortet.
33	Bjerget. Vi satser på at CopenHill er klar... Vi mødes ved CopenHill, Vindmøllevej 6. Herfra løber vi i roligt tempo én til to kilometer. Herefter løbes til toppen – udsigten nydes og der løbes ned igen. Hvis muligt forsøger vi at tage to til tre ture. Vi afslutter med en lille cool-down tur rundt nede på jorden.

Som udgangspunkt løbes stille og roligt fra klubhuset, ned over strandparken og hen til startstedet. Nye deltagere introduceres til ruten. Der løbes ikke retur til klubben før alle er færdige med alle deres pas. Løber man hjem inden alle er færdige, så skal dette lige fortælles til gruppen, så vi ikke står og venter på nogen som er løbet hjem. Hjemturen kan enten være stille og roligt ad Amager Strandvej til klubhuset.

Alle tirsdage afsluttes med 10 min core-træning på græsset foran klubhuset.