

Sæsonplan 2020

Grundtræning: I grundtræning er fokus på træning med lavere intensitet for at træne grundform samt at tilvænne kroppen til at løbe flere og flere kilometer. Tekniktræning har ligeledes stor fokus. Yderligere vil der forekomme kortere intervaller hvor der arbejdes med løb i meget høj fart for, at få aktiveret alle muskelfibre og at træne muskulær rekruttering (nervesystemet). Senere i *teknik og opbygningsfasen* vil der også komme fokus på bakketræning/bakkeintervaller samt funktionel styrketræning i cykling (bakketræning samt lav-kadance intervaller).

VO2max træning: VO2max træning er træning med høj intensitet for at hæve ens maksimale iltoptagelse. Træningen er typisk med over 88% maxpuls eller svarende til over B16 på borgskalen. Træningen ligner den specifikke træning for kort distance, men også langdistance atleter har godt af at hæve deres iltoptagelse inden deres specialtræning starter.

Specialtræning betyder et skift i træningen til et højere grad af fokus på intervaller og konditionstræning ift. Tekniktræning (især gruppe 1+2).

Typiske intervaller til **specifik træning kort** er: Typisk 1min-8min intervaller med høj intensitet (B16-20, 90-100%HRmax) med pause tid ca. svarende til arbejdstiden eller mindre(1-1, dog typisk ikke mindre pausetid end halvdelen af arbejdstiden da intensitet skal holdes høj).

Eksempler: 3-8x1min p.2-4min, 3-7x4min p.2-3min, 3-8x6m p.1:30-3:00.

Typiske intervaller til **specifik træning lang** er: Typisk 6min-30min intervaller med moderat intensitet (B14-17, 80-90%HRmax) med pause tid ca. svarende til halvdelen arbejdstiden eller mindre(1-0,5, dog typisk relativ kort pause mellem intervaller da intensitet ikke er så høj).

Eksempler: 5-10x6min p.10-45s, 4-8x10min p.30-90s, 1-4x30min p.5min.

Uge		Intervaller	Test/stævne
45	Grundtræning/VO2max	VO2max	
46	Grundtræning/VO2max	VO2max	
47	Grundtræning/VO2max	VO2max	
48	Grundtræning/VO2max	VO2max	
49	Grundtræning/VO2max	VO2max	
50	Grundtræning/VO2max	VO2max	
51	Grundtræning/VO2max	VO2max	
52	Grundtræning/VO2max	VO2max	
01	Grundtræning/VO2max/sprint	VO2max/sprint	
02	Grundtræning/VO2max/sprint	VO2max/sprint	
03	Grundtræning/VO2max/sprint	VO2max/sprint	
04	Grundtræning/VO2max/sprint	VO2max/sprint	
05	Grundtræning/VO2max/sprint	VO2max/sprint	
06	Grundtræning/VO2max/sprint	VO2max/sprint	
07	Grundtræning/VO2max/sprint	VO2max/sprint	
08	Grundtræning/VO2max/sprint	VO2max/sprint	
09	Grundtræning/VO2max/sprint	VO2max/sprint	
10	Grundtræning/Tærskel/VO2max	Tærskel/VO2max	
11	Grundtræning/Tærskel/VO2max	Tærskel/VO2max	

12	Grundtræning/Tærskel/VO2max	Tærskel/VO2max	
13	Grundtræning/Tærskel/VO2max	Tærskel/VO2max	
14	Grundtræning/Tærskel/VO2max	Tærskel/VO2max	
15	Grundtræning/Tærskel/VO2max	Tærskel/VO2max	
16	Grundtræning/Tærskel/VO2max	Tærskel/VO2max	
17	Grundtræning/Tærskel/VO2max	Tærskel/VO2max	
18	Grundtræning/Tærskel/VO2max	Tærskel/VO2max	
19	Grundtræning/Tærskel/VO2max	Tærskel/VO2max	
20	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
21	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
22	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
23	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
24	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
25	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
26	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
27	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
28	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
29	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
30	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
31	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
32	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
33	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
34	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
35	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
36	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
37	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
38	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
39	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
40	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
41	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
42	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
43	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
44	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	
45	Specifik træning – kort / lang	Tærskel/VO2max	