

## Vidar Motion - Interval træning, mål at kunne løbe hurtigere

Træningsuge	Uge	Øvelser				Gennemført
		Opvarmning	Interval	RI (mellem hver interval)	Afjogning	
1	14	10 - 20 min	3 x 1600m	1 min	10 min	
2	15	10 - 20 min	1200 + 1000 + 800 + 600 + 400 + 200 m	200m	10 min	
3	16	10 - 20 min	5 x 1km	400m	10 min	
4	17	10 - 20 min	3 x 1600m	1 min	10 min	
5	18	10 - 20 min	2 x 1200m + 4 x 800m	2 min	10 min	
6	19	10 - 20 min	6 x 800m	1:30 min	10 min	
7	20	10 - 20 min	2 x (6 x 400m)	2:30 min mellem hvert sæt (1:30 min)	10 min	
8	21	10 - 20 min	1600m + 3200m + 2 x 800	400m + 800m + 400m	10 min	
9	22	10 - 20 min	3 x (2 x 1200m)	4:00 min mellem hvert sæt (2:00 min)	10 min	
10	23	10 - 20 min	1km + 2km + 1km + 1km	400m	10 min	
11	24	10 - 20 min	3 x 1600m	400m	10 min	
12	25	10 - 20 min	10 x 400m	400m	10 min	
13	26	10 - 20 min	8 x 800m	1:30 min	10 min	
14	27	10 - 20 min	5 x 1km	400m	10 min	
15	28	10 - 20 min	6 x 400m	400m	10 min	
16	29	10 - 20 min	3 x 1600m	1 min	10 min	
17	30	10 - 20 min	1200 + 1000 + 800 + 600 + 400 + 200 m	200m	10 min	
18	31	10 - 20 min	5 x 1km	400m	10 min	
19	32	10 - 20 min	3 x 1600m	1 min	10 min	
20	33	10 - 20 min	2 x 1200m + 4 x 800m	2 min	10 min	
21	34	10 - 20 min	6 x 800m	1:30 min	10 min	
22	35	10 - 20 min	2 x (6 x 400m)	2:30 min mellem hvert sæt (1:30 min)	10 min	
23	36	10 - 20 min	1600m + 3200m + 2 x 800	400m + 800m + 400m	10 min	
24	37	10 - 20 min	3 x (2 x 1200m)	4:00 min mellem hvert sæt (2:00 min)	10 min	
25	38	10 - 20 min	1km + 2km + 1km + 1km	400m	10 min	
26	39	10 - 20 min	3 x 1600m	400m	10 min	
27	40	10 - 20 min	10 x 400m	400m	10 min	
28	41	10 - 20 min	8 x 800m	1:30 min	10 min	
29	42	10 - 20 min	5 x 1km	400m	10 min	
30	43	10 - 20 min	6 x 400m	400m	10 min	

Torsdag kl. 18.00 - Sønderborg stadion