

Træning med høj intensitet er vigtigt for at opnå forøgelse af VO2 max. og da vi alle ønsker at kunne løbe hurtigt, skal der i godt træningsprogram også være nogle løbe ture hvor løbeskoene sættes i hurtigt bevægelse. Ønskes mere faglig dokumentation så kan denne skrivelse anbefales: FYSISK AKTIVITET – håndbog om forebyggelse og behandling, Udarbejdet af Bente Klarlund Pedersen og Bengt Saltin. Den kan hentes ganske gratis på Sundhedsstyrelsen hjemmeside : http://www.sst.dk/publ/publ2005/cff/Fysisk_aktivitet_haandbog2udg/fysisk_aktivitet_haandbog2udg.pdf

I år har vi lidt længere tid før Hamburg Marathon den 22 maj, så vi kan godt tillade os at tage lidt hensyn til DGI -cross løb, som flere af os deltager i. Træningsprogrammet er primært for løbere som ønsker deltagelse Hamburg Marathon eller København marathon, men kan også bruges af dem som skal deltage i 1864 løbet. Kan også let justeres til løbere som træner til 5, 10 km eller 1/2 marathon løb.

Tempo og pause: værdier fra FIRST træningsprogrammet: (jeg tager tabeller med)

[http://www.1992dmc.dk/FIRST_MT_2010\(1\).xls](http://www.1992dmc.dk/FIRST_MT_2010(1).xls)
<http://www.mif.dk/Løb/Træning/First-program.aspx>
<http://www.furman.edu/first/fmtp.htm>

Er du ikke så øvet løber, kan du også godt være med, reducere blot tempo og antal intervaller. Som tempo kan du bruge borg skala værdi omkring 17-18: Meget hårdt - kan tale med enkelte ord, hiver lidt efter vejret !!

Vi laver fælles opvarmning og af-jog.

God fornøjelse
 Hans Chr Møller

Alle datoer er lørdage, kl. 11.00, Sønderborg Stadion

Dato	Uge	Antal x distance x Pause
2011-01-29	4	Coopertest
	5	DGI -cross
2011-02-12	6	4 x 800m (2 min. RI)
2011-02-19	7	6 +5+4+3+2+1 min (200m RI)
2011-02-26	8	5 x 5 min (400m RI)
	9	<i>DGI -cross, Husum Marathon</i>
2011-03-12	10	2 x 1200m (2 min. RI) 4 x 800m (2 min. RI)
	11	DGI Cross SI. mesterskaber
	12	<i>Sønderborg 1/2 marathon, søndag</i>
2011-04-02	13	1600m (400m RI) 3200 (800m RI) 2 x 800m (400m RI)
	2011-04-09	14
2011-04-16	15	1K, 2 K 2x 1K (400 RI)
2011-04-23	16	3 x 1600m (400m RI)
2011-04-30	17	10 x 400m (400m RI)
	18	<i>Guderup løbet, søndag</i>
2011-05-14	19	5 x 1K (400m RI)

FIRST programs work not just for 4:00 or 5:00 marathons but for sub-3:00 marathons as well. This amazing system has also been used to improve performances by runners preparing for their first 5-K or marathon and by runners in their early twenties, as well as veterans in their sixties and seventies. Plus, this unique system is extremely flexible and can be adjusted to fit all types of runners, from those who have limited time to train to those who make training a major focus.

Læs mere på link

