

## 14 dages online træningsprogram

### TRÆNINGSS BEMÆKNING

Træningsprogrammet lægger op til at du skal træne 3 gange om ugen.

Hvor din træning er kombineret ud fra mobilitet, løbeteknik øvelser og forskellige sprintøvelser ☺

Jeg vil klart anbefale dig, at du følger træningsprogrammet som det er opstillet.

Start med 5 min løb løbe opvarmning, mobilitets og løbeteknikøvelser, sprint og afjogning.

Du finder mobilitet og løbeteknik øvelser til forløbet her: <https://vimeo.com/showcase/6900306>

(Adgangskode: **PLUSSPORT2020**)

Rigtig god fornøjelse med træningen

HUSK du kan gratis følge din udvikling ud fra Coopertest, Bip-test og sprinttest her: <https://plussport.dk/>



Uge 1 Mandag		
Tirsdag	<p><b>5 min let løbe opvarmning (roligt tempo)</b></p> <p><b>Mobilitetsøvelser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diagonalt bensving 2 x 20 gentagelser på hver ben</li><li>• Sidelæns sving 2 x 20 gentagelser på hver ben</li><li>• Bagudspark 2x 20 gentagelser på hver ben.</li></ul>	

	<p><b>Løbeteknikøvelser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spark med knæløft og fodafsæt 4 x 20m</li> <li>• Høje knæløft 4 x 20m</li> <li>• Tinsoldaten 4 x 20m</li> <li>• Løbespring 4 x 20m</li> </ul> <p><b>Intervaltræning:</b></p> <p>5 x 30 meter sprint med 30 meter jogge pause tilbage</p> <p><b>2 min pause</b></p> <p>5 x 10 meter sprint med 20 meter jogge pause tilbage</p> <p><b>3 min pause</b></p> <p>5 x 5 meter sprint med 10 meter jogge pause tilbage</p> <p><b>2 min pause</b></p> <p><b>5 min let afjogning (roligt tempo)</b></p>	
<b>Onsdag</b>		
<b>Torsdag</b>	<p><b>5 min let løbe opvarmning (roligt tempo)</b></p> <p><b>Mobilitetsøvelser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonalt bensving 2 x 20 gentagelser på hver ben</li> <li>• Sidelæns sving 2 x 20 gentagelser på hver ben</li> <li>• Bagudspark 2x 20 gentagelser på hver ben.</li> </ul> <p><b>Løbeteknikøvelser:</b></p>	

- Spark med knæløft og fodafsæt 4 x 20m
- Høje knæløft 4 x 20m
- Tinsoldaten 4 x 20m
- Løbespring 4 x 20m

**Intervaltræning:**

6 x 10m sprint med 10m gå pause tilbage.

**(2 min pause efter sæt)**

6 x 5m sprint med 5m gå pause tilbage.

**(1,5 min pause efter sæt)**

6 x 10m sprint med 10m gå pause tilbage.

**(2 min pause efter sæt)**

**5 min let afjogning (roligt tempo)**

**Fredag**

**Lørdag**

**5 min let løbe opvarmning (roligt tempo)**

**Mobilitetsøvelser:**

- Diagonalt bensving 2 x 20 gentagelser på hver ben
- Sidelæns sving 2 x 20 gentagelser på hver ben
- Bagudspark 2x 20 gentagelser på hver ben.

**Løbeteknikøvelser:**

- Spark med knæløft og fodafsæt 4 x 20m
- Høje knæløft 4 x 20m
- Tinsoldaten 4 x 20m

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Løbespring 4 x 20m</li> </ul> <p><b>Intervaltræning:</b></p> <p><b>5 x 30 meter sprint med 30 meter jogge pause tilbage</b></p> <p><b>2 min pause</b></p> <p><b>5 x 10 meter sprint med 20 meter jogge pause tilbage</b></p> <p><b>3 min pause</b></p> <p><b>5 x 5 meter sprint med 10 meter jogge pause tilbage</b></p> <p><b>2 min pause</b></p> <p><b>5 min let afjogning (roligt tempo)</b></p>	
Søndag		

Uge 2 Mandag		
Tirsdag	<p><b>5 min let løbe opvarmning (roligt tempo)</b></p> <p><b>Mobilitetsøvelser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonalt bensving 2 x 20 gentagelser på hver ben</li> <li>• Sidelæns sving 2 x 20 gentagelser på hver ben</li> <li>• Bagudspark 2x 20 gentagelser på hver ben.</li> </ul> <p><b>Løbeteknikøvelser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spark med knæløft og fodafsæt 4 x 20m</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Høje knæløft 4 x 20m</li> <li>• Tinsoldaten 4 x 20m</li> <li>• Løbespring 4 x 20m</li> </ul> <p><b>Intervaltræning:</b></p> <p><b>5 meter sprint med 5 meter vending skift tilbage + 10 meter jogge pause (Gentag øvelsen 10 gange)</b></p> <p><b>3 min pause</b></p> <p><b>10 meter sprint med 10 meter vending skift tilbage + 10 meter jogge pause (Gentag øvelsen 10 gange)</b></p> <p><b>5 min pause</b></p> <p><b>5 meter sprint med 5 meter vending skift tilbage + 10 meter jogge pause (Gentag øvelsen 10 gange)</b></p> <p><b>3 min pause</b></p> <p><b>5 min let afjogning (roligt tempo)</b></p>	
<b>Onsdag</b>		
<b>Torsdag</b>	<p><b>5 min let løbe opvarmning (roligt tempo)</b></p> <p><b>Mobilitetsøvelser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonalt bensving 2 x 20 gentagelser på hver ben</li> <li>• Sidelæns sving 2 x 20 gentagelser på hver ben</li> <li>• Bagudspark 2x 20 gentagelser på hver ben.</li> </ul> <p><b>Løbeteknikøvelser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spark med knæløft og fodafsæt 4 x 20m</li> <li>• Høje knæløft 4 x 20m</li> <li>• Tinsoldaten 4 x 20m</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Løbespring 4 x 20m</li> </ul> <p><b>Intervaltræning:</b></p> <p><b>30 meter sprint med 30 meter vending skift tilbage + 30 meter jogge pause</b> (Gentag øvelsen 5 gange)</p> <p><b>3 min pause</b></p> <p><b>10 meter sprint med 10 meter vending skift tilbage + 10 meter jogge pause</b> (Gentag øvelsen 5 gange)</p> <p><b>5 min pause</b></p> <p><b>5 meter sprint med 5 meter vending skift tilbage + 10 meter jogge pause</b> (Gentag øvelsen 5 gange)</p> <p><b>2 min pause</b></p> <p><b>5 min let afjogning (roligt tempo)</b></p>	
Fredag		
Lørdag	<p><b>5 min let løbe opvarmning (roligt tempo)</b></p> <p><b>Mobilitetsøvelser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonalt bensving 2 x 20 gentagelser på hver ben</li> <li>• Sidelæns sving 2 x 20 gentagelser på hver ben</li> <li>• Bagudspark 2x 20 gentagelser på hver ben.</li> </ul> <p><b>Løbeteknikøvelser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spark med knæløft og fodafsæt 4 x 20m</li> <li>• Høje knæløft 4 x 20m</li> </ul>	

- Tinsoldaten 4 x 20m
- Løbespring 4 x 20m

**Intervaltræning:**

**5 meter sprint med 5 meter vending skift tilbage + 10 meter jogge pause (Gentag øvelsen 10 gange)**

**3 min pause**

**10 meter sprint med 10 meter vending skift tilbage + 10 meter jogge pause (Gentag øvelsen 10 gange)**

**5 min pause**

**5 meter sprint med 5 meter vending skift tilbage + 10 meter jogge pause (Gentag øvelsen 10 gange)**

**3 min pause**

**5 min let afjogning (roligt tempo)**

**Søndag**