

14 dages træningsprogram

træning sammen - hver for sig

Programmet:

Husk opvarmning 10 minutter inden hver træning, såvel løb som fysisk træning.

Opvarmningsprogram:

- Sjipning: 100-200
- Lav små cirkler med dine fødder – 8 cirkler i hver retning med hver fod
- Skub dine hofter fra side til side – 8 gange til hver side
- Lav store cirkler med dine hofter – 8 stk. i hver retning
- Bøj ned i dine knæ og pulser knæene rundt i små cirkler – 8 stk. i hver retning
- Rul ned og op gennem ryggen. Forsøg at nå dine tæer med fingrene, når du er nede. Gentag 8 gange

Fysisk træning:

- Armstrækninger (5 x 10 stk.)
- Jumpsquats (5 x 10 stk. – husk stor bredstående så knæene belastes så lidt som muligt)
- Mavebøjninger nedre (5 x 15)
- Mavebøjninger øvre (5 x 15)
- Planke (2 minutter)
- Tricep Dips (5 x 10)
- Rygbøjninger (5 x 10)

Uge 1:

Mandag d. 11.01.21: Opvarmning + Løb 5 km så hurtigt du kan (noter din tid)

Tirsdag d. 12.01.21: Opvarmning + Fysisk træning

Onsdag d. 13.01.21: Opvarmning + Løb:

- 1 km i roligt tempo
- Hvil 60 sekunder
- 1 km i hurtigt tempo
- Hvil 60 sekunder
- 2 km i roligt tempo
- Hvil 60 sekunder
- 1 km så hurtigt som muligt

Torsdag d. 14.01.21: Hviledag

Fredag d. 15.01.21: Opvarmning + Løb:

- 2 km i normalt tempo
- Hvil 60 sekunder
- 1 km i roligt tempo
- Hvil 60 sekunder
- 2 km så hurtigt som muligt

Lørdag d. 16.01.21: Opvarmning + Fysisk træning

Søndag d. 17.01.21: Hviledag (husk at sende billeder og video, hvis det ikke er gjort endnu)

Uge 2:

Mandag d. 18.01.21: Opvarmning + Løb:

- a) 1 km i roligt tempo
- b) Hvil 60 sekunder
- c) 400 meter så hurtigt som muligt, derefter hvil 30 sekunder (gentag 3 gange)
- d) 400 meter i normalt tempo, derefter hvil 30 sekunder (gentag 2 gange)
- e) 600 meter i normalt tempo, derefter hvil 30 sekunder (gentag 2 gange)
- f) 400 meter i hurtigt tempo, derefter hvil 60 sekunder (gentag 2 gange)
- g) 200 meter i spurt, derefter hvil 60 sekunder (gentag 2 gange)

Tirsdag d. 19.01.21: Opvarmning + Fysisk træning

Onsdag d. 20.01.21: Opvarmning + Løb:

- a) 2 km i roligt tempo
- b) Hvil 30 sekunder
- c) 1 km i normalt tempo
- d) Hvil 30 sekunder
- e) 2 km i roligt tempo

Torsdag d. 21.01.21: Hviledag

Fredag d. 22.01.21: Opvarmning + Løb 5 km så hurtigt du kan (sammenlign med din første tid)

Lørdag d. 23.01.21: Opvarmning + Fysisk træning

Søndag d. 24.01.21: Hviledag (husk at sende billeder og video, hvis det ikke er gjort endnu)



Hjørring Tennisklub