

Vinteren 2011 -12 TRÆNINGSPLAN Uge 01-02 for TIK-elever og andre

1 Jan. 1.-7.	<p>MANDAG 2. KL. 16-17.15 Stadion: LØB: Aktive fra: LANGSPRINT/ MELLEMDISTANCE/ KORTSPRINT/HÆK/ SPRING</p> <p>Opstart efter jul Indhold: Opv. + trappeshop + koordination Sprint/langsprint: 3-5 starter 2x120m: 80% og 90% Pauser: 3 og 4 min. 2x180m: 80% og 90% Pauser: 4 og 5 min.</p> <p style="text-align: center;">Træner: Kirsten</p>	<p>TIRSDAG 3. 8.00 – ca. 9.45 DGI-Huset: Aquatræning: Udholdenhed/ Muskeludholdenhed/ Styrke/Kondition</p> <p style="text-align: center;">Træner: Kirsten</p> <hr/> <p>Kl. 18.30 – ca. 20.20 ude på stadion Opv. + let trappeshop + koordination Kugle - Tina Sprint/Langsprint: 3-5 Starter + maratonsprint: 40-50-60-70m – max. – Seriepause: 4 min. 2 serier Kirsten/Mick Mellem: 100m løb+100 jogg 200 løb+200 jogg 300 løb+300 jogg Pulsmåling Pause til puls 30-32/15 sek. Kirsten</p>	<p>ONSDAG FRI</p>	<p>TORSDAG 5. 8.00 – ca. 9.15 Stadion Opv. Ca. 15 min løb ude Almen alsidig styrketræning</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Træner:Kirsten</p> <p>Kl. 17-19 Brændgårdskolen Sal 2 Basket + andet 25 min. Gymnastik+ Smidighed +Coretræning Plyometriske spring Frekvens/løbekoor- dination på rulle måtte</p> <p style="text-align: center;">Cirkeltræning: 2x 5x30 sek. hop + 30 sek. pause</p> <p style="text-align: center;">Træner: Kirsten, Tina</p>	<p>FREDAG 6. Ingen styrketræning Stævne lørdag</p>	<p>LØRDAG 7. Indestævne i Århus eller</p> <p style="text-align: center;">I weekenden: Lørdag eller søndag: 1x</p> <p>Løb en tur hjemmefra på ca. 5 km i bakket terræn. Meget løb i modbakke (op ad bakke) godt tempo. Aftal evt. med hinanden.</p>	<p>SØNDAG 8.</p> <p style="text-align: center;">I weekenden: Lørdag eller søndag: 1x</p> <p>Løb en tur hjemmefra på ca. 5 km i bakket terræn. Meget løb i modbakke (op ad bakke) godt tempo. Aftal evt. med hinanden</p>

<p>Uge 2 9.-15.jan.</p>	<p>MANDAG 9. KL. 16-17.15 Stadion: LØB: Aktive fra: LANGSPRINT/ MELLEMDISTANCE/ KORTSPRINT/HÆK/ SPRING</p> <p>Sprint/langsprint: 3-5 starter 2x120m: 90% Pauser: 5 min. 2x180m: 90% Pauser: 6 min.</p> <p>Mellem: 100m løb+100 jogg 200 løb+200 jogg 300 løb+300 jogg Pulsmåling Pause til puls 30- 32/15 sek.</p>	<p>TIRSDAG 10. 8.00 – ca. 9.45 DGI-Huset: Aquatræning: Udholdenhed/ Muskeludholdenhed/ Styrke/Kondition</p> <p>Træner: Kirsten</p> <hr/> <p>Kl. 18.30 – ca. 20.30 i Hallen: Opv. + gymnastik Koordination</p> <p>Efter ønske op til stævnerne</p> <p>Trænere: Janne, Mick, Kirsten, Tina</p> <p>Kondi eller Kondileg</p>	<p>ONSDAG FRI</p>	<p>TORSDAG 12. 8.00 – ca. 9.15 Stadion Opv. Ca. 15 min løb ude Almen alsidig styrketræning</p> <p>Træner: Janne</p> <hr/> <p>Kl. 17-19 Brændgårdskolen Sal 2 Kl. 17-19 Brændgårdskolen Sal 2 Basket + andet 25 min. Gymnastik+ Smidighed +Coretræning Plyometriske spring Frekvens/løbekoor- dination på rulle måtte</p> <p>Cirkeltræning: 2x 5x30 sek. hop + 30 sek. pause</p> <p>Træner: Kirsten, Tina</p>	<p>FREDAG 13. Fitnesslokalet KL. 14</p> <p>Styrke Marcus, Thomas</p> <p>Trænere: Mick/Kirsten</p>	<p>LØRDAG 14. I weekenden: Lørdag eller søndag: 1x</p> <p>Løb en tur hjemmefra på ca. 5 km i bakket terræn. Meget løb i modbakke (op ad bakke) godt tempo. Aftal evt. med hinanden</p>	<p>SØNDAG 15. I weekenden: Lørdag eller søndag: 1x</p> <p>Løb en tur hjemmefra på ca. 5 km i bakket terræn. Meget løb i modbakke (op ad bakke) godt tempo. Aftal evt. med hinanden</p>
---	--	--	-----------------------	---	--	---	---