

# Intervalltrening Stavanger

## Orienteringsklubb høst 2019

Når	Hvor	Oppvarming	Intervall	Nedjogg	Kommentar
17.10 Kl. 17.30	Vannassen (Oppmøte ved Tjensvoll skole)	15 min + 4 SL	Fartslek: (1 min – 2 min – 3 min) x 3 (pause 1/2 draget i min)	Minst 15 min jogg	God oppvarming, dragene skal kjøres rundt terskel. Ikke høyere. Pausene skal jogges
24.10 Kl. 17.30	Vålandsbakken (Oppmøte ved Tjensvoll skole)	15 min+ 4 SL	2 x (10 x 1 min /p. ca 1 min jogg) Pause mellom seriene 5 min jogg	Minst 15 min jogg	Løp med god stil uten å bli "sur". Pausen blir å jogge ned til start igjen.
7.11 Kl. 17.30	Mosvatnet (Oppmøte ved Tjensvoll skole)	15 min+ 4 SL	4 x 1000 m (pause 2 min jogg) + 4 x 500m (pause 1 min jogg)	Minst 15 min jogg	Blir pulsen for høy (høyere enn terskel) ro farten, men løp like langt. Pausene skal jogges
14.11 Kl. 17.30	Vannassen (Oppmøte ved Tjensvoll skole)	15 min+ 4 SL	2 x (15 x 1 min /p. 30 sek jogg) Pause mellom seriene 5 min jogg	Minst 15 min jogg	Aerob kvalitets økt med god fart og fint driv. I dag kjører dere mange korte drag med bra fart, pass på at ikke pulsen blir for høy, husk det fremdeles er høst/vinter. Dette er en morsom fartsfylt økt som blir mer enn tung nok etter hvert. Husk jogg i pausen, føler du behov for å gå har du tatt for hardt i.

Når	Hvor	Oppvarming	Intervall	Nedjogg	Kommentar
21.11 Kl. 17.30	Mosvatnet (Oppmøte ved Tjensvoll skole)	15 min+ 4 SL	6 – 5 – 4 – 3 – 4 – 3 - 2 – 1 minutter (pause 1/2 draget i min)	Minst 15 min jogg	Ikke over terskel, alle dragene skal løpes. Pausene skal jogges
5.12 Kl. 17.30	Vannassen (Oppmøte ved Tjensvoll skole)	15 min+ 4 SL	Fartslek: (1 min – 2 min – 3 min) x 3 (pause 1/2 draget i min)	Minst 15 min jogg	God oppvarming, dragene skal kjøres rundt terskel. Ikke høyere. Pausene skal jogges
12.12 Kl. 17.30	Mosvatnet (Oppmøte ved Tjensvoll skole)	15 min+ 4 SL	6-8 x (1000 m (pause 1 min jogg)	Minst 15 min jogg	Ikke over terskel, alle dragene skal løpes. Pausene skal jogges
19.12 Kl. 17.30	Vålandsbakken (Oppmøte ved Tjensvoll skole)	15 min + 4 SL	2 x (10 x 1 min /p. ca 1 min jogg) Pause mellom seriene 5 min jogg	Minst 15 min jogg	Løp med god stil uten å bli "sur". Pausen blir å jogge ned til start igjen.

- **SL = Stigningsløp**, bør være mellom 60-100 meter. Du starter opp rolig og øker til ca 80 % av maksfart på slutten av løpet. Stigningsløp bør være inkludert i hver løpetur, enten det er som en del av oppvarming før intervaller/konkurranser eller etter en vanlig joggetur.
- Intervalldragene bør aller helst være mellom 25-35 min hvor du ligger på **terskelfart**. Det viktigste er at alle dragene gjennomføres, derfor skal intervallene løpes kontrollert slik at du kan fullføre hele økten.
- Pausene skal være aktive. Har du behov for å gå/hiver etter pusten i pausen, har du løpt for hardt.