

Ankomstdag: 24 januar

Økt 1: Shakeout og bevegelighet

Innføring i restitusjon og bevege kroppen lett.

25 januar

Økt 1: Innføring i løpeteknikk og drills.

Drills brukes i friidrettsverden som oppvarming, men også for å forbedre styrke i hofter/ben, og teknikk. Dette blir en roligere økt med god innføring i løpeteknikk.

Vi vil også kunne filme hver enkelt deltager og se på løpesteg og teknikk

Økt 2: Bakkeløp

Bakkeløp er en effektiv treningsmetode for å bygge løpskapasitet. Det er også en effektiv måte for å bygge styrke i ben – samtidig som det er en meget mild treningsform for knær og rygg da du løper i bakke. Dette er en grunnpilar i treningen til alle friidrettsutøvere – uansett gren. Forskning viser at seks bakkeløp kan gi bedre effekt enn en hel time med rolig jogg!

26. januar

Økt 1: Intervaller på bane

Lær hvordan du kan trene intervaller for å kunne prestere enda bedre og løpe raskere enten det er 10 kilometer eller maraton som er målet. Dette er en tøff økt – så her får du ettermiddagen fri.

27 januar

Økt 1: Styrketrening med fokus på løp

På denne styrkeøkten vil dere få en innføring i hvordan vi kan trene styrke for å bli en bedre løper. Dette blir en økt med fokus på styrke i hoftepartiet, og dere vil lære hvilke øvelser en løper kan bruke for å bli en bedre løper. Det vil være to slike økter.

Økt 2: Rolig langkjøring

Her vil man kunne kjøre en roligere økt etter eget ønske. Enten om det er 5 eller 10 kilometer. Det er viktig å ha roligere turer og bygge kroppens tåleevne om man ønsker å løpe lenger.

28 januar

Økt 1: Spensttrening: Spesialstyrke

Spenst, eller plyometrisk trening er ypperlig for å bygge styrke i hofter og ben. Dette er en økt som mange opplever som svært morsom og annerledes enn noe de har gjort før. Underveis i

økten blir du nok ikke så sliten, men du vil kjenne det godt i bena etterpå da det er maksimalt arbeid for muskulaturen.

Om noen skulle ønske kan vi legge inn en roligere ettermiddagsøkt denne dagen, men erfaringsmessig blir muskulaturen ganske mørbanket om man ikke har gjort dette før.

29 januar

Økt 1: Intervaller på bane

Nok en intervalløkt på bane, men gjennomføres med andre distanser. Dette er for å gi deg enda en økt i øvelsesbanken som kan bringe deg nærmere løpsmålet ditt.

Økt 2: Restitusjon og bevegelighet

I denne økten vil du lære hvordan man kan ha en god restitusjon for å føle seg bedre til neste dag. Noe av nøkkelen til fremgang er også å vite når man skal trene rolig, og hvordan.

30 januar

Økt 1: Rolig langkjøring eller kortintervaller.

I dag vil du kunne velge om du vil starte dagen med en rolig langkjøring (10-15 km), eller om du vil prøve å jobbe med litt høyere fart i form av kortintervaller for å kjenne hjertepumpa gå. Begge deler er relevant trening for å bli en bedre løper, men med hensikt på å trene litt ulike kvaliteter.

Økt 2: Styrketrening for løp

På denne styrkeøkten vil dere få en innføring i hvordan vi kan trene styrke for å bli en bedre løper. Dette blir en økt med fokus på styrke i hoftepartiet, og dere vil lære hvilke øvelser en løper kan bruke for å bli en bedre løper. Det vil være to slike økter.

31.januar : Hjemreise