

## Utholdenhetstrening 18+år

Her er forslag til gode økter du kan gjennomføre når du trener utholdenhet. Varm først godt opp, så gjennomfører du en av øktene som beskrevet. 18+ gjennomfører 2-3 av disse øktene i uken.

### Oppvarming

For eksempel BasketKLAR, oppvarmingsprogrammet til Landslagene  
<https://vimeo.com/428484012>.

### Intervall 1

10 drag x 1min, med 30 sekunders pause imellom dragene.

### Intervall 2

15 drag x 45 sekunder, med 15 sekunders pause imellom dragene.

### Intervall 3

20 drag x 30 sekunder, med 20 sekunders pause imellom dragene.

### Intervall 4 pyramideløp 1-2-3-4-3-2-1

1 min (30 sek pause)

2 min (1 min pause)

3 min (1,5 min pause)

4 min (2 min pause)

3 min (1,5 min pause)

2 min (1 min pause)

1 min (30 sek pause)

### Intervall 5 rask bakke

Finn en bratt bakke som det tar alt fra ca.5-15 sekunder å sprinte opp.  
Fint å variere bakkelengde og antall drag.

Alternativ 1. Ca.5 sekunders drag 8-8-8-(8)

Løper raskt opp og jogger rolig ned.

8 drag og deretter 1-2 min pause.

3 eller 4 serier.

Alternativ 2. Ca.10 sekunders drag 4-4-4-4

Løper raskt opp og jogger rolig ned.

4 drag og deretter 1-2 min pause.

4 serier.

*Alternativ 6,7 og hurtig/rolig langkjøring kan brukes dersom man ønsker lengre utholdenhetsøkter for variasjon.*

*OBS! Vær forsiktig med disse øktene dersom du har diverse skader i rygg, knær og ankler. Da kan du alternativt gjøre de på sykkel eller ski.*

### **Intervall 6**

6 drag x 2 min med 1 min aktiv (rolig jogg) pause

### **Intervall 7**

4 drag x 4 min med 2-3 min aktiv (rolig jogg) pause

### **Løp - hurtig/rolig langkjøring**

Sett på en “chill” spilleliste og ha på “cruisecontrol” og løp alt fra 45 min - 1,5 time. Dette brukes som en “restitusjonsøkt” for å øke blodgjennomstrømningen for kvitte meg med diverse slaggstoffer som hoper seg opp i muskulaturen etter harde treningsøkter.