

Utholdenhetstrening 15-17år

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.

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.