

ØKTPLAN

Navn: xxx

Dato: 20.02.2010

Arena: Ute

Mål for økta(vær konkret):

Forbedre utholdenheten

Tid	Hva (innhold)	Hvordan (organisering)	Hvorfor (begrunnelse)
15 min.	<p>Oppvarming</p> <p>Generell del: Jogging</p> <p>Spesiell del: Løpsvarianter Stigningsløp Tøyninger</p>	<p>Rolig løp</p> <p>Kneløft og hælspark, baklengs løp, løp med rotasjon av overkropp, indianerhopp Øker tempoet etter hvert, 4 x 100 meter Lette tøyninger av strekkere og bøyer i lår og hoftemuskulatur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bli varm - Forebygge skader - Øke intensiteten etter hvert
30 min.	<p>Hoveddel</p> <p>Utholdenhetstrening Løping Langintervall</p>	<p>Løp i slak motbakke 5 arbeidsperioder: 4 minutter med høy intensitet, puls mellom 160 – 190, og 2 minutter pause med rolig gange mellom hver arbeidsperiode.</p>	<p>Forbedre utholdenheten</p>
15 min.	<p>Avslutning</p> <p>Nedtrapping Rolig jogg, væskeinntak</p> <p>Uttøyning</p>	<p>Løpe rundt idrettsbanen med svært lav intensitet</p> <p>Lett tøyning av de store muskelgruppene, hold i 15 sek. og gjenta hver øvelse tre ganger.</p>	<p>Restitusjon Opprettholde blodsirkulasjon, kvitte seg med avfallstoffer. Vedlikeholde muskelens utgangslengde</p>

Treningsrapport: