

BMW OSLO MARATON LØPEGRUPPE

I samarbeid med Friskis & Sveltis

Uke	Dato	AGENDA
Uke 5	Torsdag 2.feb	Første trening; her tar vi en økt med fokus på løpsteknikk. Etter oppvarming på ca 15 min jobber vi med et antall drill øvelser for å gi bedre forutsetninger for en bra løpsteknikk. Vi avslutter med nedtrapping og bevegelighetstrening Vi vil også ha en gjennomgang av Borgskalan som vi kommer å ta i bruk for å lære litt om opplevet anstrengelse
Uke 9	Torsdag 2.mar	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp. Tempotest; Hva er mitt km tempo + Kortintervaller Nedtrapping/bevegelighet
Uke 10	Lørdag 11. mar kl 11.30 I F&S lokaler på Majorstua	Teste gruppetrening i sal som er smart for løpere Vektstang med Matilda Styrketrening for både ben og overkropp Mak antall; 50 Alternativ Spinning Pyramide intervall kl 15.00 med Eli (ca 15 plasser)
Uke 14	Torsdag 6.apr	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp. I dag vil vi ha en økt med pyramide intervaller, altså en blanding av noen lenger og noen kortere intervalldrag. Nedtrapping/bevegelighet
Uke 16	Lørdag 22.apr kl 15.00 I F&S lokaler på Majorstua	Teste gruppetrening i sal som er smart for løper Vi tester Yoga med Jeanette og Jenny Yoga for nybegynnere som vil få en god bevegelighets økt og i tillegg en mental avslapning Alternativ Spinning Pyramide intervall med Eli (ca 15 plasser)
Uke 18	Torsdag 4. mai	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp. Vi tester mellomlange (1-2 minutter) intervaller Nedtrapping/Bevegelighet
Uke 18	Lørdag 6. mai kl 15.00 I F&S lokaler på Majorstua	Teste gruppetrening i sal som er smart for løper Sirkeltrening med Kristin Sirkeltreningen i Friskis har fokusert på funksjonell styrketrening Alternativ Spinning Pyramide intervall kl 15.00 med Eli (ca 15 plasser)
Uke 19	Torsdag 11. mai	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp. I dag blir 1 minutters intervaller med korte pauser. De som skal løpe Holmenkoll- stafetten tilpasser antallet til dette. Nedtrapping/bevegelighet
Uke 20	Torsdag 18. mai	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp. I dag satser vi på litt lenger intervaller og er en intervalløkt som kommer å gjentas senere som en referanseøkt Nedtrapping/Bevegelighet
Uke 22	Torsdag 1. juni	Kristihimmelfartsdag. Forslag til egentrening: Vanlig oppvarming Pyramideintervaller med litt lenger intervaller for eks. 10-8-6-4-2 minutters intervall Pause 1 minutt Husk nedtrapping/bevegelighet
Uke 23	Torsdag 8. juni	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp Vi gjentar langintervallene av samme type som vi kjørte 18.mai Nedtrapping/Bevegelighet
Uke 23	Lørdag 10.juni kl 15.00 I F&S lokaler på Majorstua	Teste gruppetrening i sal som er smart for løper Power Hour med Lisabeth og Ingrid (F&S Modum) Power Hour er energisk styrke og kondisjonstrening med hjelp av medisinball Alternativ Spinning Pyramide intervall kl 15.00 med Eli (ca 15 plasser)
Uke 24	Torsdag 15. juni	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp I dag satser vi på mellomlange intervaller på 3 min. Nedtrapping/bevegelighet
Uke 25	Torsdag 22. juni	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp Pyramide intervall, vi starter med den lengste. Korte pauser, 1 minutt. Nedtrapping/Bevegelighet
Uke 26	Torsdag 29. juni	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp I dag er det en fartslek der deltagerne selv er med å velger lengde på intervallene med påfølgende pause. Nedtrapping/Bevegelighet
Uke 27		Ferie; Forslag til intervalløkt: Oppvarming + st løp. Tils. 15 minutter 3 x 10 x 45/15 Serie pause mellom hver 10. = 2 min Nedtrapping/Bevegelighet
Uke 28		Ferie; Forslag til intervalløkt: Oppvarming + st løp. Tils. 15 minutter 20-40 minutters løpetur med høy intensitet i alle motbakker, moderat på flatene og lav intensitet nedover. Skal løpes i kupert løype, gjerne skogen Nedtrapping/Bevegelighet
Uke 29		Ferie; Forslag til intervalløkt: 4-5 x 5 minutters pause 1 min 6 x 30 sekunder (Fort) Pause 30 sekunder. Drikk godt denne dagen. 5 minutter rolig nedjogg + bevegelighet
Uke 30		Ferie; Forslag til intervalløkt: Oppvarming 10-15 minutter Løp et minutt i raskt, så et minutt i langkjøringstempo. Gjenta 15- 20 ganger slik at det blir 30- 40 minutter totalt. Fordel med flater underlag. 5 minutter rolig nedjogg + bevegelighet. Husk drikke om det er varmt!
Uke 31	torsdag 3. aug.	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp 3-minutters intervaller med kort pause, 1 minutt Nedtrapping/Bevegelighet Husk drikke om det er varmt!
Uke 32	torsdag 10. aug.	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp I dag skal vi ha litt variert lengde på intervallene men vi holder oss stort sett til de lange variantene. Nedtrapping + bevegelighet Husk drikke om det er varmt!
Uke 33	Torsdag 17.aug	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp Pyramide 4-1 minutters drag 4 ganger. Nedtrapping + bevegelighet Husk drikke om det er varmt!

Uke 34	Torsdag 24.aug	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp. I dag er det gjentakelse av 5-minuttersøkten med påfølgende raske 1-minutters drag. Nedtrapping + bevegelighet Husk drikke om det er varmt!
Uke 34	Lørdag 26.aug Kl 15.00 I F&S lokaler på Majorstua	Teste gruppetrening i sal som er smart for løper IntervallFlex med Ida Treningen innledes med en kondisjonstrening i intervallform og overgår i bevegelighetstrening
Uke 35	Torsdag 31.aug	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp. I dag blir det en serie med kort intervaller Nedtrapping/Bevegelighet
Uke 36	Torsdag 5. sept	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp. 3 minutters intervaller. Og du holder løpetempoet du skal ha neste lørdag Nedtrapping/Bevegelighet
Uke 37	14. sept	Oppvarming med noen innlagte stigningsløp. Vi forbereder løpet med noen 2-3 5 min drag i det tempo som du skal holde lørdag God Nedtrapping/Bevegelighet LYKKE TIL på Maraton helgen