



Længdetilpassede intervaller

Fysisk og Motorisk træning
17. Korte intervaller 1-3 min. Z5
TBU-bog s. 97-99

Formål:

Træning af VO2 max.

Antal gentagelser og belastning:

Intervallerne skal have en varighed på 1-3 min., pause på 1-2 min., og den samlede intervaltid skal være:

13-14 år: 8-12 min.

15-16 år: 13-18 min.

17-20 år: 19-25 min.

Se eksempler på træningspas med korte intervaller på s. 99.

Beskrivelse af øvelsen:

Intervalruten skal designes således, at alle starter sammen ud på hvert interval, og gerne slutter så samlet som muligt. Længden på intervallerne skal tilpasses hver enkelt løbers fysiske niveau, så hver løber får en bestemt variant af intervalruten, som de ca. vil kunne løbe på den angivne intervaltid. På den måde kan hold med alders- og niveau- og kønsforskelle træne sammen.

Længderne for varianterne af intervalruten skal passe til træningspasset. For løbere på 13-20 år vil løbsfarten på korte intervaller ofte være et sted mellem 3:00-5:00 min/km, hvis der løbes på flad vej/bane. Den illustrerede intervalrute er designet til 2 minutters intervaller, hvor **Rød (425m)** svarer til 4:40 min/km og **Blå (555m)** til 3:35 min/km). Har man nogle hurtige juniordrenge skal den længste variant være helt op imod 670m for at de løber i 2 min. (3:00 min/km).

Løberne skal kende ruterne på de forskellige varianter, hvilket træneren skal sikre sig inden start på intervallerne, f.eks. som en del af opvarmningen, så der ikke opstår tvivl undervejs. Det er en god idé at printe et kort med alle ruterne, og løberne kan evt. få kortet med. Det er træneren ansvar at styre tiden på træningen, dvs. sende løberne afsted på hvert interval, og råbe eller fløjte, når den angivne tid er gået. Det er tiden, der afgørende for hvor længe der skal løbes, og hvis løberne ikke når at løbe hele runden, stopper de når der råbes, og hvis de kommer til start/mål inden tiden er gået, fortsætter de. Hvis løberne er mere end 50m væk fra start, når tiden stopper, skal de løbe en længere/kortere variant på næste interval.

Alder: 13- år

Udstyr: Evt. en fløjte, hvis træneren ikke kan eller har lyst til at råbe højt, så alle kan høre det.

Terræn: Områder, hvor der er mulighed for at lave 2-5 forlængelsesmuligheder fra den korteste variant på jævnt, fast og rimeligt fladt underlag uden for mange sving (veje, stier, evt. græs).

Variationer:

Hvis der er få løbere og stor spredning på holdet, kan konkurrence på tværs af varianter øge motivationen for løbere, der enten er alene på deres variant eller systematisk er langsommere end resten samme variant. Sæt gerne løberne sammen i par eller 3 og 3, så de både kan kæmpe lidt, om hvem der kommer først, og så de kan motivere hinanden til at gennemføre alle intervallerne.

En anden variation, hvis løberne har svært ved at disponere kræfterne rigtigt, er at give dem ét point, hver gang de er inden for 15 meter af, hvor langt de kom på første interval.

