# Ferieprogrammer for U17 og U19

I skal løbetræne 2-3 gange om ugen (se nedenstående løbeprogram). Det vil være optimalt, hvis I ikke styrke- og løbetræner sammen dag! Hvis dette af praktiske årsager ikke kan lade sig gøre, så løb først og lav styrke bagefter – når målet er muskeltilvækst (og maksimal styrke) bør man aldrig lave konditionstræning efter styrketræning!

Har du fået specifikke øvelser fra fysioterapeuterne, laver naturligvis dem udover dit styrketræningsprogram – spørg efter et styrketræningsprogram hos dit holds fysisk træner, hhv. Anders Herbst U17 og Gorm Rabølle U19.

### Løbeprogram

**Dag 1.**

Hvis du har pulsur:

Opvarmning   
4 min. på 85-90% af max-puls - 3 min. på 40-50% af max-puls - gentag 4 gange

Hvis du ikke har pulsur:

4 min. med 15-18 km/t – 3 min. med 3-6 km/t - gentag 4 gange

**Dag 2a**

Opvarmning:  
30 sek. max gas – 90 sek. let gang – gentag 10 gange

**Dag 2b**

Opvarmning:  
60 - 100 m. sprint (< 15 sek.) – 105 sek. pause/let gang – gentag 10 gange

OBS!  
Husk at variere jeres løbetræning – lav derfor ”dag 1” en dag om ugen og ”dag 2a” eller ”dag 2b” den anden dag om ugen.