

Träningskort: Tomtebacken, OK Raseborg, 18.12.2024

H21 3 x 3 600 m 10 800 m totalt

Damer och juniorer 3 x 2 000 m 6 000 m



Mellan serierna 4 min. paus med glögg.

Uppvärmning: joggning från parkeringen vid Volvo-byggnaden i Horsbäck till vändplatsen vid 600 meters märket, hela vägen blir ca 1 km.

Träningens målsättning: Löp backen 6–9 gånger med jämn fart alla gånger. Idén är inte att vara utmattad redan efter ett drag!

Startplatsen är märkt med kontrollskärm och två ljus vid diket nere i backen. Kolla klockan vid dessa:

- 300 m, märkt med en skärm och ett ljus
- 500 m (korta dragets vändplats), märkt med två skärmar och två ljus
- 600 m (långa dragets vändplats), märkt med en skärm och två ljus.

Träningens förlopp:

Löpning i serier på två eller tre drag, med sakta joggande återhämtning tillbaka till startplatsen. Försök starta i grupp, det är roligare.

1. Löp ca 1 km längs vägen över järnvägen tills du kommer till vändplatsen vid 600 m märkt med skärm och ljus.

2. Jogga ned för backen till diket, nolla din klocka. Kolla vilken tid eller fart du vill löpa:

- korta draget med vändplats efter 500 m börjar med km-farten 4:30 min.–5:00 min.
- långa draget börjar med km-farten 4:10 min.–4:30 min.

3. Löp upp för backen, kolla tiden: hur känns det?

- **lätt andfådd:** kanske litet onödigt sakta tempo, bestäm själv snäppet hårdare fart
- **andfådd:** bra fart, fortsätt med samma fart
- **kraftigt andfådd:** sakta in farten
- **löp följande 3–5 drag med bestämd fart.**

4. Efter drag 4–6, kolla farten igen:

- **om det känns bra,** försök öka farten och få bort några sekunder per drag
- **om det känns någorlunda,** försök hålla samma fart
- **om det är mycket tungt,** sakta in litet.

5. Därefter de sista 2–3 dragen.

6. Efter det sista draget samlas vi uppe på backen vid 600 meters vändplatsen.

Harjoituskortti, Tomtebacken, OK Raseborg, 18.12.2024

H21 3 x 3 600 m yhteensä 10 800 m

Naiset ja juniorit 3 x 2 000 m 6 000 m



Sarjojen välissä 4 min. tauko ja glögiä.

Alkuverryttely: hölkkää pysäköintipaikalta Horsbäckin Volvo-rakennukselta 600 m merkin kohdalla olevalle käänntöpaikalle, koko matka n. 1 km.

Harjoituksen tavoite: Juokse mäki 6–9 kertaa tasaisella vauhdilla joka kerralla. Tarkoituksena ei ole olla uupunut jo yhden vedon jälkeen!

Lähtöpaikka on merkitty rastilipulla ja kahdella ojan varressa mäen alla olevalla kynttilällä.

Katso kelloa näissä kohdissa:

- 300 m, merkitty rastilipulla ja kynttilällä
- 500 m (lyhyemmän vedon käänntöpaikka), merkitty kahdella rastilipulla ja kynttilällä
- 600 m (pidemmän vedon käänntöpaikka), merkitty rastilipulla ja kynttilällä.

Harjoituksen kulku:

Juostaan kahden tai kolmen vedon sarjoja, palautumiset hitaasti hölkkäen takaisin lähtöpaikalle. Pyrkikää lähtemään ryhmissä, se on hausempaa.

1. Juokse n. 1 km tietä pitkin rautatien tasoristeyksen ylitse ja eteenpäin, kunnes saavut 600 m vetojen käänntöpaikalle, joka on merkitty rastilipulla ja kynttilällä.

2. Hölkkää alamäkeen ojalle, nollaa kellosi ja tarkista, mitä vauhtia haluat juosta:

- lyhyet vedot 500 m käänntöpaikalle alkavat km-vauhdilla 4:30 min–5:00 min
- pitkät vedot 600 m käänntöpaikalle alkavat km-vauhdilla 4:10 min–4:30 min.

3. Juokse mäki ylös ja tarkista aika: miltä nyt tuntuu?

- **kevyesti hengästynyt:** ehkä hieman hidas vauhti, valitse itse hieman kovempi vauhti
- **hengästynyt:** hyvä vauhti, jatka samaa vauhtia
- **rajusti hengästynyt:** hidasta vauhtia
- **juokse seuraavat 3–5 vetoa valittua vauhtia.**

4. Tarkista 4–6 vedon jälkeen vauhti uudestaan:

- **jos tuntuu hyvältä,** yritä nostaa vauhtia ja saada joitakin sekunteja pois per veto
- **jos tuntuu kohtuulliselta,** yritä jatkaa samaa vauhtia
- **jos tuntuu erittäin rankalta,** hidasta hieman.

5. Tämän jälkeen viimeiset 2–3 vetoa.

6. Viimeisen vedon jälkeen kokoonnumme mäen päälle 600 metrin käänntöpaikalle.

KM fart	Löphastighet		
4 min 30 sek			
	100	27	
	300	81	01:21
	500	135	02:15
	600	162	02:42
	1000	270	04:30
4 min 20 sek			
	100	26	
	300	78	01:18
	500	130	02:10
	600	156	02:36
	1000	260	04:20
4 min 10 sek			
	100	25	
	300	75	01:15
	500	125	02:05
	600	150	02:30
	1000	250	04:10
4 min /km			
	100	24	
	300	72	01:12
	500	120	02:00
	600	144	02:24
	1000	240	04:00
3 min 50 sek			
	100	23	
	300	69	01:09
	500	115	01:55
	600	138	02:28
	1000	230	03:50
3 min 45 sek			
	100	23	
	300	68	01:08
	500	113	01:43
	600	135	02:15
	1000	225	03:45
3 min 30 sek			
	100	21	
	300	63	01:03
	500	105	01:45
	600	126	02:06
	1000	210	03:30