

Selvtræning –

f.eks når det er sommerferie – hvad enten det er på stadion eller derhjemme/eller på ferie

Ofte vil I være nødt til at holde jer selv i gang:

Så brug noget af det, I plejer:

Opvarmningstur (er for nogen også en vigtig konditionstræning).

Forskellige opvarmningsøvelser - Strækøvelser – koordinationsøvelser (løbeskole)

Sprint – stigningsløb mm

Styrke/afsætsøvelser (løbespring – evt. på bakke – gadedrengeløb) medicinboldøvelser.

Og så selve den/de tekniske øvelse/r – mange gentagelser

For de, der skal lave konditionskrævende øvelser, skal konditionen og tempoudholdenheden trænes. Længere løbeture – interval/tempoløb – jo kortere konkurrencestrækning – jo kortere og hurtigere intervaller (som en hovedregel – men en blanding er altid godt). Ind imellem skal det gøre ondt (være hårdt). – 2 gange om ugen er oftest ikke nok – hvad er er din ambition.

Husk også at lytte til kroppens signaler. (du ved bedst, hvordan du har det).

Brug også omgivelserne – naturen giver tit gode muligheder – mange steder er der også opstillet motionsapparater.

Evt. kan du kontakte en af trænerne. Måske har vedkommende et tilbud. (har måske allerede aftalt noget med en anden udøver.

*Se også nærmere om sprint/løbetræning

*Og om cirkeltræning (almen grundtræning)