

Trimmhópur Fjölnis



**Hress og kát á hreyfingu
Áætlun vika 45
2. - 8.nóvember 2015**

“Live today fully and you create a lifetime of meaningful memories.”

Heil og sæl!

Síðasta vika var góð og áfallalaus æfingavika, þar sem flestir lögðu áherslu á rólega recovery viku. Á sunnudaginn var svo sjálft New York maraþonið haldið við ágætis aðstæður. Alltaf jafn mögnuð stemming og upplifun þeirra sem hlaupa. *The New York City Marathon is not one of the fastest in the world and speed alone does not guarantee the victory, rather heart and spirit will.* Þeir vita sem upplifað hafa þetta hlaup að það er fátt sem toppar að vera einn af tugum þúsunda þátttakenda (50þús) sem leggja af stað frá Staten Island í ferðalag um 5 hverfi borgarinnar, sem hvert um sig hefur sinn sjarma og karakter. (Staten Island, Brooklyn, Queens, Bronx og Manhattan). Í dag sigraði Keníamaðurinn Stanley Biwott á 2:10,34 og fyrst kvenna var Mary Keytani á tímanum 2;24:25.

Amby Burfoot virtur hlaupabjálfi sem ég vitna oft í hefur bent á í greinum þar sem hann fjallar um á hverju hlaupaárangur byggist, að andlegi þátturinn og viðhorf einstaklingsins sé ekki síður mikilvægt og segir að taka verði mið af mikilvægi þessara þátta. Allir getir æft.....í tiltekin tíma. Allir geta aukið hraðan ...í tiltekin tíma. En þeir hlauparar sem skara fram úr og ná árangri bæði í keppnishlaupum og keppninni um aukna heilsu og hreysti eru þeir sem flýta sér hægt og gefi sér tíma til að ná árangri. Amby segir sigurvegarana vera þá sem ná að vera vel á sig komnir heilir og geta nýtt sér og haldið hlaupunum sem lífstíl í mörg mörg mörg ár. Það er ekki hægt að gera þetta með neimum ákveðnum töfraæfingum Þú getur aðeins gert þetta með réttu **hugarfari** sem heldur þér við efnið og hlaupaáætlunina. Þá er mikilvægt segir Amby að bægja frá sér neikvæðum hugsunum á borð við *ég er svo þreytt, þetta er svo erfitt, þetta er ekki gaman osfrv.....*

Það að setja inn jákvæð viðhorf og vera bjartsýnn eykur lýkur á að ná sem mestu út úr hlaupaáætlunum og gefur mestan árangur og það er drifkrafturinn sem heldur okkur við efnið.

Tíminn líður hratt kominn nóvember myrkrið sækir á og gaman að sjá hvað þið eruð fljót að bregðast við og setja endurskinin upp, sem er sjálfsgöður hluti af útbúnaði okkar hlauparana yfir vetrarmánuðina.....Þið munið eftir Ásláki þann 14.nóv og skráning er í fullum gangi. Komin fb síða þar sem fréttir munu berast.

Svo nú er bara að taka brosandir og fullur tilhlökkunar mót nýrri viku, ég verð því miður upptekin á fundi á miðvikudaginn, þið hlaupið eftir áætlaninni og teygjið á girðingunni en í staðinn, hlaupum við líka á fimmtudaginn frá Hamraskóla og tökum styrkjandi og þrek inni á eftir. Gangi ykkur vel að takast á við verkefni vikunnar bjartsýn og brosandir.



**Með hlauparakveðju!
ykkar Erla.**

Dagur vika 45	Hópur 1= hægari	Hópur 2 = hraðari
<p>Mánud. 2.nóv</p> <p>Kl:17:30 Hamraskóli.</p> <p>Leiðin: Inn Voginn upp Kókbrekkuna, Árbærinn og niður Elliðaárdalinn, IH Bryggjuhv heim að skóla. Styrkjandi og Teygjur.</p> <p>m/v 50 -52mín</p>	<p>Easy run (recovery zone) Skokkið rólega af stað finnið góðan rythma takt og öndun og rúllið létt. Teygjur og styrkjandi.</p> <p>Teygjur og styrkjandi æfingar.</p>	<p>Easy run (recovery zone) Skokkið rólega af stað finnið góðan rythma takt og öndun og rúllið létt. Teygjur og styrkjandi.</p> <p>Teygjur og styrkjandi æfingar.</p>
<p>Miðvikud. 4.nóv</p> <p>Leiðin: Brúarhringur</p>	<p>Skokka rólega af stað og koma hraðar heim, splitta öfugt.</p>	<p>Skokka rólega af stað og koma hraðar heim, splitta öfugt.</p>

Erla á fundi, teygt á girðingunni. M/50 mín hlaup		
<i>Fimmtud 5.nóv HAMRASKÓLI kl 17:30 Olís, Shell, Ströndin, Egilshöll, N1 Skíðabrekkan og Vogurinn heim að skóla.</i>	<i>Skokka rólega af stað 15 mín millikaflann ca 20mín hraðar og enda rólega síðustu km heim að skóla. Styrkjandi æfingar og teygjur.</i>	<i>Skokka rólega af stað 15 mín millikaflann ca 20mín hraðar og enda rólega síðustu km heim að skóla. Styrkjandi æfingar og teygjur.</i>
<i>Laugard 7.nóv Tækin við Gullinbrú kl 09:30</i>	<i>60 -1:30 mín LSD Muna að teygja, kæla og drekka vel á eftir...</i>	<i>90mín - 1:45 kl LSD hlaup..Muna að teygja, kæla og drekka vel á eftir...</i>

	Rólegt hlaup Easy run (recovery zone)	Æfingahlauþ Training Run (aerobic zone)	Hraðaæfing Tempo Run (threshold zone)	Áfangapjálfun Intervals (Vo2 max zone)
Hraði	1-2 mín hægar en maraþonhr..	Maraþonhr eða aðeins hægar...	20 -30 sek hægar en 5-K hraðinn	Mílu – 5km hraðinn eða hraðar....
% Hám hjartsláttur	65-70%	75-85%	88-92%	95-100%
Áreynslustuðull	3 -4/ easy	5-6 / moderate	7-8/hard	9/very hard
Spjallstuðull: (Talk Test)	Heldur uppi samræðum(Complete conversation)	Getur talað (Full sentences)	Nokkur orð við og við	Getur ekki talað bara... hlaupið.

Borg skalinn RPE

Áreynslustuðull	Ákefð
0 -	Enginn/Nothing at all
1 -	Sérlega lítil/ Very light
2 -	Mjög létt / Fairly light
3 -	Létt / Moderate
4 -	Svolítið erfitt / Some what hard
5 -	Erfitt / Hard

6	
7 -	Mjög erfitt / Very hard
8	
9	
10 -	Sérlega erfitt /- Very, very hard

Hraðatafla; Tafla sem sýnir mismunandi þjálfunarálag miðað við hraða og aðrar aðferðir til að mæla álag. Gott að nota til að ná markmiðunum í hlaupinu.

Tími pr. km.	5 km	7 km	10 km	15 km	Hálfmaraðon	Maraðon
3:00	15:00	21:00	30:00	45:00	1:03:18	2:06:35
3:05	15:25	21:35	30:50	46:15	1:05:03	2:10:06
3:10	15:50	22:10	31:40	47:30	1:06:49	2:13:37
3:15	16:15	22:45	32:30	48:45	1:08:34	2:17:08
3:20	16:40	23:20	33:20	50:00	1:10:20	2:20:39
3:25	17:05	23:55	34:10	51:15	1:12:05	2:24:10
3:30	17:30	24:30	35:00	52:30	1:13:51	2:27:41
3:35	17:55	25:05	35:50	53:45	1:15:36	2:31:12
3:40	18:20	25:40	36:40	55:00	1:17:22	2:34:43
3:45	18:45	26:15	37:30	56:15	1:19:07	2:38:14
3:50	19:10	26:50	38:20	57:30	1:20:53	2:41:45
3:55	19:35	27:25	39:10	58:45	1:22:38	2:45:16
4:00	20:00	28:00	40:00	1:00:00	1:24:24	2:48:47
4:05	20:25	28:35	40:50	1:01:15	1:26:09	2:52:18
4:10	20:50	29:10	41:40	1:02:30	1:27:55	2:55:49
4:15	21:15	29:45	42:30	1:03:45	1:29:40	2:59:20
4:20	21:40	30:20	43:20	1:05:00	1:31:25	3:02:51
4:25	22:05	30:55	44:10	1:06:15	1:33:11	3:06:22
4:30	22:30	31:30	45:00	1:07:30	1:34:56	3:09:53
4:35	22:55	32:05	45:50	1:08:45	1:36:42	3:13:24
4:40	23:20	32:40	46:40	1:10:00	1:38:27	3:16:55
4:45	23:45	33:15	47:30	1:11:15	1:40:13	3:20:26
4:50	24:10	33:50	48:20	1:12:30	1:41:58	3:23:57
4:55	24:35	34:25	49:10	1:13:45	1:43:44	3:27:28
5:00	25:00	35:00	50:00	1:15:00	1:45:29	3:30:59
5:05	25:25	35:35	50:50	1:16:15	1:47:15	3:34:30
5:10	25:50	36:10	51:40	1:17:30	1:49:00	3:38:01
5:15	26:15	36:45	52:30	1:18:45	1:50:46	3:41:32
5:20	26:40	37:20	53:20	1:20:00	1:52:31	3:45:03
5:25	27:05	37:55	54:10	1:21:15	1:54:17	3:48:34
5:30	27:30	38:30	55:00	1:22:30	1:56:02	3:52:05
5:35	27:55	39:05	55:50	1:23:45	1:57:48	3:55:36
5:40	28:20	39:40	56:40	1:25:00	1:59:33	3:59:07
5:45	28:45	40:15	57:30	1:26:15	2:01:19	4:02:38
5:50	29:10	40:50	58:20	1:27:30	2:03:04	4:06:09
5:55	29:35	41:25	59:10	1:28:45	2:04:50	4:09:40
6:00	30:00	42:00	1:00:00	1:30:00	2:06:35	4:13:11
7:00	35:00	49:00	1:10:00	1:45:00	2:27:41	4:55:22
8:00	40:00	56:00	1:20:00	2:00:00	2:48:47	5:37:34