

## **Trimmhópur Fjölnis**



**Hress og kát á hreyfingu  
Áætlun vika 46  
9. – 15. nóvember 2015**

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

### ***Heil og sæl!***

Góð vika og ágætis aðstæður miðað við árstíma. Við erum búin að vera á rólegu nóttunum undanfarnar vikur og höldum áfram að taka þetta tímabil skynsamlega eins og ég hef lagt áherslu á. Ég set samt inn eina tempóæfingu í viku þar sem við brjótum upp æfingamynstrið með hraðabreytingum, sprettum og brekkum þegar við á.

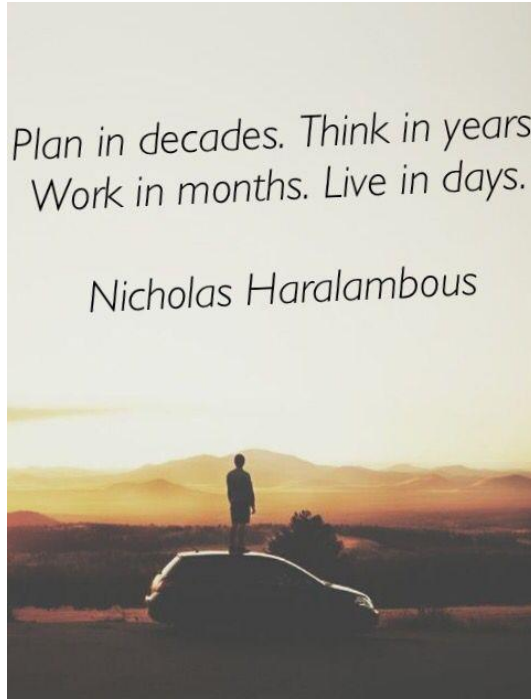
Frá því í haust hef ég verið að reyna að stíga til hliðar varðandi þjálfun hópsins, en á fundi með fulltrúum hlaupahópsins og Fjölnis var ákveðið að úr því sem komið er, væri hentugast að nýir aðilar kæmu að þessu um áramót og breytingin yrði þá. Þannig að fram að þeim tíma mun ég setja inn áætlun og mæta á þær æfingar sem ég kemst á, en hef tekið ákvörðun um að taka ekki fimmtudagana og set þá upp frjálsa hreyfingu hjá ykkur þá daga.

Framundan er Áslákshlaupið sem strákarnir okkar sjá um, undirbúningur er í hámarki og dagskráin að verða tilbúin. Við mætum við Gufunesbæinn í óhefðbundnum hlaupafötum og hlaupum þaðan undir stjórn hlaupstjóra sem leið liggur upp í Mosfellsbæ og eins og góðum hlaupum sæmir fá þau ekki vottun nema það sé mönnum drykkjarstöð á leiðinni. Eftir stutt stopp á drykkjarstöð verður farið í sund í Varmárlaug, eftir sund pott bað og snyrtingu kemur rúta sem flytur okkur til baka í Gufunesbæinn, þar sem verður borðað og dansað eins og okkur einum er lagið ;-). Þátttakan nú þegar er góð og stemmingin að komast í hámark. Þemað í ár skilst mér vera Ítalskt og að öðru leyti verður dagskráin kynnt á æfingum og sett inn á facebook síðuna undir viðburðinn Áslákur 2015. Þar er líka hægt að skrá sig, koma með fyrirspurnir og kommenta.

Sem sagt enn ein spennandi vikan framundan hjá okkur. Rúllum notalegt mánudagshlaup, brekkur á miðvikud, Powerade á fimmtudag og Áslákur á laugardaginn. Alltaf eitthvað til að hlakka til og stefna að. Gangi ykkur vel að takast á við verkefni vikunnar bjartsýn og brosandí.

Plan in decades. Think in years.  
Work in months. Live in days.

Nicholas Haralambous



**Með hlauparakveðju!  
ykkar Erla.**

<b>Dagur</b> vika 46	<b>Hópur 1= hægari</b>	<b>Hópur 2 = hraðari</b>
<b>Mánud. 9.nóv</b>  <i>Kl:17:30 Hamraskóli.</i>  <i>Leiðin: Inn Voginn upp meðfram Vesturlandsvegi nýja stíginn að Egilshöll, Rimahv Gylfaflöt og að skóla. Ath styttingar. Styrkjandi og Teygjur.</i>  <i>m/v 50 -52mín</i>	Easy run (recovery zone) <b>Skokkið rólega af stað finnið góðan rythma takt og öndun og rúllið létt.</b> Teygjur og styrkjandi.  <i>Teygjur og styrkjandi æfingar.</i>	Easy run (recovery zone) <b>Skokkið rólega af stað finnið góðan rythma takt og öndun og rúllið létt.</b> Teygjur og styrkjandi.  <i>Teygjur og styrkjandi æfingar.</i>
<b>Miðvikud. 11.nóv</b>  <b>Leiðin: Brekkusprettir í Eirarhúsabrekkunni.</b>	Brekkusprettir, Skokka í gegnum Rimahv og kirkjugarð að Brekkunni í Eirarhúsum og taka þar spretti skv fyrirmælum	Brekkusprettir, Skokka í gegnum Rimahv og kirkjugarð að Brekkunni í Eirarhúsum og taka þar spretti skv fyrirmælum

<b>M/v 55 mín hlaup</b>	þjálfara. Skokka Voginn rólega heim að skóla.  Teygjur og Styrkjandi æfingar inn í sal.	þjálfara. Skokka Voginn rólega heim að skóla.  Teygjur og Styrkjandi æfingar inn í sal.
<b>Fimmtud 12.nóv</b> <b>Powerade hlaup nr 2</b> <b>Kl 20:00</b>	Powerade kl 20 frá Árbæjarsundlauginni.  Ekki skipulögð æfing.	Powerade kl 20 frá Árbæjarsundlauginni.  Ekki skipulögð æfing.
<i>Laugard 14.nóv</i> <i>Áslákur kl 15:15 Gufunes</i>	<i>Áslákur</i>	<i>Áslákur</i>

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

#### Borg skalinn RPE

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

<b>6</b>	
<b>7 -</b>	Mjög erfitt / Very hard
<b>8</b>	
<b>9</b>	
<b>10 -</b>	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