

Trimmhópur Fjölnis



**Hress og kát á hreyfingu
Áætlun vika 48
23.- 29. nóvember 2015**

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

Heil og sæl!

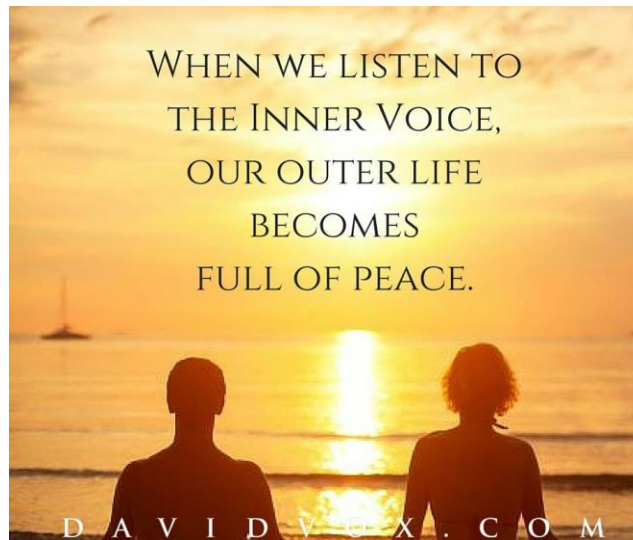
Síðasta vika var ágætishlaupavika og þið eigið hrós skilið fyrir endurskin og hversu vel umferðarreglur eru virtar. Lúmsk háлка hefur leynst á dimmum stígum og vert að gæta vel að sér við slíkar aðstæður, en æfingarnar gengu vel hjá okkur, fínar æfingar á mánudag og miðvikudag, en háłkuhlaup á laugardaginn. Eitt er þó víst að formið er feiknagott á ykkur. Gott á þessum árstíma að taka þrjár góðar hlaupaæfingar á viku, setja áherslu á annað og byggja upp skilyrði í líkamanum og hungur fyrir uppbyggingartímabilið eftir áramót og þau markmið sem þið setjið ykkur á nýju ári.

Öll árin okkar í hlaupahópi Grafarvogs hef ég haldið úti æfingum yfir vetrartímam, þrátt fyrir erfið skilyrði á köflum, kulda myrkur og vetrarfærð. Og þegar litið er til baka hafa vetrarhlaupin gefið okkur aukin styrk og ekki síst andlega. Að ljúka æfingu við erfiðar ytri aðstæður gefur okkur líka aukið sjálfstraust og auka gleði í hjartanu. Það gefur auga leið að við nálgumst skammdegishlaupin á annan hátt og mikilvægt að viðhorf hlauparans beinist ekki of mikið á vegalengdir og hraða heldur er þetta gott tímabil og beina huganum að breyttum plönum vetrarins og huga að nýjum markmiðum til að setja stefnuna á og þá er mikilvægt að hafa eftirfarandi atriði í huga.

- Setjið stefnuna á þrjú hlaup á viku og krossþjálf á móti.
- Mikilvægi hlaupafélaganna í hópnum.
- Minnum okkur á markmiðin
- Höldum forminu.
- Það er allt í lagi að hafa plan B og breyta til þegar aðstæður eru hættulegar t.d vegna veðurs háłku eða annarra aðstæðna.
- Ekki gleyma að verðlauna ykkur, t.d með að fara í nudd eða dekur þegar þið eruð búin að standa ykkur vel og halda áætlun.
- Og að lokum að passa upp á að eiga góð og viðeigandi vetrarhlaupaföt og skó.

Þá er bara að takast á við veturinn, skammdegið og nýja viku bjartsýn kát og með gleði í ykkar stóru hjörtum.

**Með hlauparakveðju!
ykkar Erla.**



Dagur vika 48	Hópur 1= hægari	Hópur 2 = hraðari
<p>Mánud. 23.nóv</p> <p>Kl:17:30 Hamraskóli.</p> <p>Leiðin: Olís, Shell, Bónus Borgó, Skíðabrekkan og Vogurinn heim að skóla. 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. 25.nóv</p> <p>Hamraskóli</p> <p>Kl 17:30</p> <p>Leiðin: : Brúarhringur</p> <p>M/v 50-53 mín hlaup</p>	<p>Skokka rólega af stað taka svo millikaflann sterkt og enda rólega heim að skóla.</p> <p>Styrkjandi æfingar og teygjur.</p>	<p>Skokka rólega af stað taka svo millikaflann sterkt og enda rólega heim að skóla.</p> <p>Styrkjandi æfingar og teygjur.</p>

Fimmtud 26.nóv Ekki skipulögð æfing, en frjálst hreyfival eftir hentugleika og markmiðum hvers og eins.	Krossþjálfun t.d ganga,sund, jóga, spinning styrktaræfing teygjur eða slökun.	Krossþjálfun t.d ganga,sund, jóga, spinning styrktaræfing teygjur eða slökun.
Laugardagur 28.nóv Við tækin austan megin við Gullinbrú kl 10:00	60 -1:30 mín LSD Muna að teygja, kæla og drekka vel á eftir...	90mín - 1:45 kl LSD hlaup..Muna að teygja, kæla og drekka vel á eftir...

	Rólegt hlaup Easy run (recovery zone)	Æfingahlaup Training Run (aerobic zone)	Hraðæfing 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