

PLAN PRESEASON 2026**STYRKE:**

- **TILSTRÆB 2 -3 UGENTLIGE STYRKEPAS (MINIMUM 1).**
- **UDFØR SAMME GRUNDØVELSER X 3 INDENFOR HVERT FOKUS OMRÅDE/BEVÆGELSE, SÅLEDES ALLE REP RANGE TRÆNES INDEN DER SKIFTES TIL NYE ØVELSER.**
- **I SKAL GENNEMFØRE REP RANGE I RÆKKEFØLGEN SOM DAGLIG PERIODISERING:**
 - 1. 10-12 REP AF 1-3 SÆT, PAUSE 1 MIN EFTER SUPERSÆT**
 - 2. 5-7 REP AF 1-3 SÆT, PAUSE 90 SEK**
 - 3. 8-10 REP AF 1-3 SÆT, PAUSE 1 MIN EFTER SUPERSÆT.**
- **VED 10-12 OG 8-10 SKAL DER SUPERSÆTTES MED MINIMUM 3 ASSISTANCEØVELSE I PAUSEN. DISSE MÅ GERNE UDSKIFTES VED HVERT TRÆNINGSPAS.**
- **EFTER TRÆNINGSPAS MED 8-10 RM OG 5-7 RM SKAL DER GENNEMFØRES EN TILLÆGSPROKOL SOM AFSLUTNING. DISSE MÅ OGSÅ GERNE UDSKIFTER VED HVERT TRÆNINGSPAS, MEN DET KAN VÆRE EN FORDEL AF TRÆNE DET SAMME 2 GANGE ELLER SKIFTE MELLEM 2 INDTIL I ER RUTINEREDE I DISSE OG KAN ØGE INTENSITETEN.**
- **DER SKAL VÆLGES MINIMUM 1 ØVELSE FRA HVERT FOKUS OMRÅDE OG MAKS 3 ØVELSER. HELE KROPPEN TRÆNES HVER GANG. DER SKAL UDFØRES 1-3 AF HVER ØVELSE. TID TIL RÅDIGEHD ER STYRENDE, DET VIGTIGSTE ER, AT I GENNEMFØRER FULDT PROGRAM NÅR DET ER MULIGT.**

LØB:

- **LØB SKAL GENNEMFØRES 1-3 GANGE UGENTLIGT, ALLE LØBEPAS SKAL VÆRE GENNMFØRT MINIMUM 2 X INDEN SÆSON START.**
- **KENDER I IKKE JERES 12 MIN TEST, SÅ LØB DENNE.**

Eks

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
STYRKE 10-12 RM, HUSK ASSSIANCE ØVELSER	LØB 1	STYRKE 5-7 RM, HUSK TILLÆGSPROKOL	FRI	LØB 2		STYRKE 8-10 RM. HUSK ASSISTANCE ØVELSER OG TILLÆGSPROKOL.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
LØB 3	FRI	STYRKE 10-12 RM, PLUS ASSISTANCE ØVELSER	LØB 4	STYRKE 5-7 RM PLUS TILLÆGSPROKOL	FRI	STYRKE 8-10 RM PLUS ASSISTANCE ØVELSER OG TILLÆGSPROKOL

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
FRI	LØB 1	STYRKE 10-12 RM OBS NYE ØVELSER PLUS ASSISTANCE ØVELSER				

STYRKEPROGRAM:**INTRO:**

PROGRAMMET BYGGER PÅ ET UDVALG AF FORSKELLIGE GRUNDØVELSER INDEN FORSKELLIGE BEVÆGELSER OG FOKUSOMRÅDER MED DERTIL HØRENDE FORSKELLIGE ASSISTANCEØVELSER OG TILLÆGS PROTOKOLLER. GRUNDØVELSER BYGGER PÅ BEN, TRÆK OG PRES BEVÆGELSER.

ØVELSESVALG:

GRUNDPROTOKOLLERNE ER DE PRIMÆRE (VIGTIGSTE). FORMÅL MED ØVELSERNE OG AFVIKLING ER FOKUS PÅ PRÆSTATIONSOPTIMERING OG SKADESFØREBYGGELSE VED AT ARBEJDE MED STYRKE OG EKSPLOSIVITET.

ALLE ØVELSER ER RELEVANTE FOR VOLLEYBALL OG DEN VIGTIGSTE BASE FOR JERES STYRKE

FUNDAMENT. TILLÆGS/SPECIALISERINGS PROTOKOLLER ER BYGGET OMKRING FORSKELLIGE FOKUS KATEGORIER SOM SPECIALISERES/MÅLRETTEDE BEVÆGELSER INDEN FOR VOLLEYBALL.

PROTOKOLLERNE AFVIKLES SOM ANFØRT OG UDFØRES I FORLÆNGELSE AF GRUNDPROTOKOLLERNE ELLER ALTERNATIVT UDFØRES I PAUSERNE MELLEM ØVELSERNE.

HUSK AT VÆRE KRITISKE I FORHOLD TIL BELASTNING, EKS VÆLG IKKE EN PROTOKOL MED FOKUS PÅ BEN UMIDDELBART OP TIL KAMP, KNÆPROBLEMER OSV.

SPECIALISERING/INDIVIDUALISERING:

BYGGER PÅ ØVELSESVALG SAMT PERIODISERING. DERUDOVER LØBENDE TILPASNING VIA FYSISK TRÆNER.

MONITORERING:

I SKAL NEDSKRIVE DEN VÆGT I TRÆNER MED! ENTEN I DOKUMENTET, NOTESBOG, PÅ MOBIL ETC, SOM EN SLAGS TRÆNINGSDAGBOG. DETTE GØRES INDTIL I KAN HUSKE PRÆCIS HVILKEN VÆGT I TRÆNER MED I DE ENKELTE ØVELSER.

BELASTNING:

I GRUNDPROTOKOLLEN SKIFTES DER I HVERT TRÆNINGSPAS MELLEM FORSKELLIGE REP RANGE, MED MINDRE ANDET ER ANFØRT UDFØR DEN ENKELTE ØVELSE. DETTE GØRES FOR AT RÆNE EKSPLOSIVITET OG UDHOLDENHED.

I TILLÆGS PROTOKOLLEN ER DER DEFINERET ANTAL REPS OG BELASTNINGEN OG DEN VIL TYPISK VÆRE LAVERE GRUNDET PAUSELÆNGDE OG KOMPLEKSITET I ØVELSERNE.

I FORHOLD TIL HVOR MEGET VÆGTEN CA SKAL JUSTERES, NÅR I SKIFTER RM, SÅ ER EN TOMMEFINGERREGEL 2-3 KG VED ØVELSER FOR STORE MUSKELGRUPPER OG FLERLEDSØVELSER (GRUNDPROTOKOL) PER REP. DVS LØFTER I EKSEMPELVIS 80 KG I DØDLØFT VED

5 RM, SÅ SKAL I VED SAMME ØVELSE REGNE MED CA 6-9 KG NEDGANG VED 8 RM, MEN HVER KRITISKE! OG HUSK DET ER KVALITATIVE RM, ALTSÅ GOD TEKNIK FREM FOR VÆGT!

NEDENFOR ER ET HYPERLINK, HVOR I KAN INDTASTE JERES TAL OG FÅ EN BEREGNING, ENDVIDERE FINDES DER DIVERSE "RM BEREGNER APP 'S":

<https://www.motionsplan.dk/rm-beregner/#rm-beregner>

SKEMAET NEDENFOR ER OGSÅ RINGTIG FINT SOM GUIDELINE OG DET PASSER FAKTISK RET GODT!:

% af 1RM

***Figur 2.1 Antal repetitioner set i procent af 1RM.** Figuren viser det antal repetitioner, der normalt svarer til givne procentværdier af 1RM. Figuren kan anvendes som rettesnor ved planlægning og gennemførelse af træningsprogrammer, men der vil være forskel fra øvelse til øvelse og fra person til person. RM-angivelse er anvendelig mellem 1 og ca. 20 gentagelser, da der ved flere gentagelser vil være andre faktorer, som gør sig gældende og dermed gør RM-bestemmelsen upræcis.*

RM (gentagelser)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
% af maks.	100	94	91	89	86	84	81	79	76	74
Træningsbelastning i kilo	150	140	137	133	129	125	122	118	114	110
	140	131	127	124	120	117	113	110	106	103
	130	122	118	115	112	109	105	102	99	96
	120	112	109	106	103	100	97	94	91	88
	110	103	100	97	95	92	89	86	84	81
	100	94	91	89	86	84	81	79	76	74
	90	84	82	80	77	75	73	71	68	66
	80	75	73	71	69	67	65	63	61	59
	70	66	64	62	60	59	57	55	53	52
	60	56	55	53	52	50	49	47	46	44
	50	47	46	44	43	42	40	39	38	37
	40	37	36	35	34	33	32	31	30	29
	30	28	27	27	26	25	24	24	23	22

***Tabel 2.1 Sammenhængen mellem kilo, RM og %.** Denne tabel er skematisk, da der er individuelle forskelle på personer, afhængig af træningstilstand samt forskelle på muskler/muskelgrupper.*

BELASTNINGSSTYRING/TIDSOPTIMERING/PROGRESSION.

1. BELASTNINGSSTYRING: AFHÆNGIGT AF HVOR RESTITUERET I ER INDEN TRÆNINGEN, KAN DET VÆRE NØDVENDIGT AT NEDJUSTERE BELASTNINGEN OG DETTE KAN GØRES PÅ FLERE MÅDER:

- LAV FÆRRE SÆT (EKS 1 I STEDET FOR 2).
- LAV FÆRRE REP (EKS 6 I STEDET FOR 8 MEN MED SAMME VÆGT SOM VED 8, SE RIR LÆNGERE NEDE).
- LAV FÆRRE ØVELSER (EKS 1 BEN, 1 TRÆK OG 1 PRES ØVELSE = FULLBODY)
- JUSTERE VÆGTEN NED (EKS FRA 100 KG TIL 90)

SÅ HAR MAN EKSEMPELVIS HAFT EN HÅRD TRÆNING DAGEN INDEN, SPILLET KAMP, HAR EN VIGTIG KAMP DAGEN EFTER ETC, SÅ KAN DET GIVE MENING AT BELASTNINGSSTYRE/AUTOREGULERE. RESTITUTION OG DAGSFORM ER NØGLEORDET! DERFOR VIL DET OGSÅ VÆRE INDIVIDUELT.

I SKAL HUSKE AT BELASTNINGSSTYRE DVS, HAR I SKADER, ER OVERBELASTEDE MM, SÅ GØR BRUG AF AUTOREGULERING/BELASTNINGSSTYRING OG GØR DETTE I SAMRÅD MED JERES TRÆNERE. ER DER ØVELSER I IKKE KAN UDFØRE PGA SKADER, SKAL I KOMMUNIKERE DETTE UD TIL JERES TRÆNERE/FYSISKE TRÆNERE SÅLEDES PROGRAMMET KAN TILPASSES JERES BEHOV! HUSK DET ER JERES ANSVAR AT GØRE OPMÆRKSOM PÅ DETTE!

I SKAL KUNNE ARBEJDE MED BEGREBET "REPETITIONER I RESERVE (RIR)" IFHT AT KUNNE BELASTNINGSSTYRE. RIR BETYDER AT MAN IKKE LØFTER I FULD REPETITIONSMAXIMUM, MEN I STEDET STANDSER SÆTTET X ANTAL REP INDEN MAKSIMAL ANSTRENGELSE/UDMATTELSE ELLER AT MAN REDUCERER VÆGTEN. RIR KAN ALTSÅ BRUGES TIL AT BELASTNINGSSTYRE/AUTOREGULERE. RIR 1-2 VIL EKSEMPELVIS VÆRE DEFINERET AF HØJ ANSTRENGELSE MEN MAN VILLE STADIGVÆK HAVE KUNNET TAGE 1-2 REP MERE! SE EKSEMPELET NEDENFOR OG SKEMAET:

MAN KAN EKSEMPELVIS VÆLGE AT TRÆNE MED RIR 2 VED 5 REP (87 %), HVILKET SÅ VIL SIGE MAN KUN SKAL UDFØRE 3 REPS OG DERMED HAVE "2 I BANKEN". SÅFREM MAN VIL FASTHOLDE "AT LØFTE TUNGT" SÅ HOLDER MAN 5 RM´S BELASTNING MED LØFTER IKKE TIL UDMATTELSE OG PÅ DENNE MÅDE "SKÅNER" MAN SIG SELV. MAN KAN OGSÅ VÆLGE AT TRÆNE ALLE 5 REP VED RIR 2, HVILKET VIL SVARE TIL EN 7 RM´S BELASTNING (78%). DET AFGØRENDE, AT MAN REDUCERER IFHT MÅL OG ØNSKET EFFEKT.

GENERELT SÅ OPNÅR MAN FREMGANG VED 70 % OG FREM, SÅ RO PÅ, JERES GODE FORM FORSVINDER IKKE BARE VED AT JUSTERE BELASTNINGEN I PERIODER, OFTE TVÆTIMOD!

SKEMAET NEDENUNDER ILLUSTRERER DETTE OG KAN BRUGES AF JERES TRÆNERE TIL AT DEFINERE BELASTNINGER I PERIODER, HVOR DEN FYSISKE BELASTNING ER HØJ. I KAN LIGELEDES SELV BENYTTE DETTE I SKADESPERIODER, VED OVERBELASTNING MM.

EKSEMPEL 5 RM 5 RIR 2

	Maksimal anstrengelse			Meget høj anstrengelse		Høj anstrengelse		Moderat anstrengelse	
Belastning	RM	%1RM	RIR 0	RIR 1	RIR 2	RIR 3	RIR 4	RIR 5	RIR 6
<i>Maksimal</i>	1	100 %	1						
	2	96 %	2	1					
	3	93 %	3	2	1				
	4	90 %	4	3	2	1			
<i>Meget tung</i>	5	87 %	5	4	3	2	1		
	6	84 %	6	5	4	3	2	1	
	7	81 %	7	6	5	4	3	2	1
	8	78 %	8	7	6	5	4	3	2
	9	75 %	9	8	7	6	5	4	3
<i>Tung</i>	10	72 %	10	9	8	7	6	5	4
	11	69 %	11	10	9	8	7	6	5
	12	66 %	12	11	10	9	8	7	6
	13	63 %	13	12	11	10	9	8	7
	14	61 %	14	13	12	11	10	9	8
<i>Moderat</i>	15	58 %	15	14	13	12	11	10	9
	16	55 %	16	15	14	13	12	11	10
	17	52 %	17	16	15	14	13	12	11
	18	49 %	18	17	16	15	14	13	12
	19	46 %	19	18	17	16	15	14	13
<i>Let</i>	20	43 %	20	19	18	17	16	15	14
	21	40 %	21	20	19	18	17	16	15
	22	37 %	22	21	20	19	18	17	16
	23	34 %	23	22	21	20	19	18	17
	24	31 %	24	23	22	21	20	19	18
<i>Meget let</i>	25	28 %	25	24	23	22	21	20	19

EKSEMPEL REP 5 RIR 2

2. TIDSOPTIMERING: KAN FULD PROTOKOL IKKE GENNEMFØRES GRUNDET TID SÅ GØR FØLGENDE:

- LAV FÆRRE ØVELSER. UDVÆLG X-ANTAL ØVELSE I DEN ENKELTE PROTOKOL AF PRES, TRÆK, BEN. MEN SØRG FOR AT FÅ TRÆNET MINIMUM 1X: PRES, TRÆK OG BEN ØVELSE MED X-ANTAL SET (HELKROPSPROGRAM). TÆNK FORBEDRE SVAGHEDER OG VEDLIGEHOLD STYRKER IFHT ØVELSESVALG!
- LAV FÆRRE SET I UDVALGTE ØVELSER.
- SUPERSET ØVELSER. KOMBINER 2-3 ØVELSER OG HOLD FØRST PAUSE NÅR DER ER GENNEMFØRT ET SÆT AF ALLE ØVELSER, EKSEMPELVIS 1 PRES OG 1 TRÆK ØVELSE ELLER 1 GRUNDØVELSE OG 1 TILLÆGSØVELSE ØVELSE UDEN PAUSE IMELLEM SÆT. DETTE ER EN GOD MÅDE AT NÅ MANGE ØVELSER PÅ KORT TID, MEN HVER OPMÆRKSOM PÅ, AT MAN VIL SKULLE NEDSÆTTE VÆGTEN GRUNDET MANGLENDE RESTITUTION IMELLEM SÆT, SÅ MAN VIL NOK IKKE KUNNE LØFTE HELT SÅ TUNGT. BELASTNINGEN VIL VÆRE STOR UNDER TRÆNINGSPASSET.
- REDUCER ANTAL ØVELSER ELLER SÆT I TILLÆGS PROTOKOL.

3. PROGRESSION: STAGNERER I (STILSTAND), I ENKELTE ØVELSER, SÅ GØR FØLGENDE:

- **KIG FØRST PÅ OM JERES TEKNIK, PAUSER MM, RESTITUTION MM ER OPTIMAL. ALTSÅ ER KVALITETEN PÅ PLADS**
- **ØG VÆGTEN! OVERORDNET SKAL VÆGTEN ØGES NÅR I MED GOD OVERSKUD VED EKS 5 REP I 3 SÆT, I ALLE 3 SÆT KAN TAGE DEN 5 REP MED TEKNISK OG FYSISK OVERSKUD. ØG CA 3-5 % I ØVELSER FRA GRUNDPROTOKOL.**
- **LAV FLERE SÆT (4-5)**
- **LAV FLERE ØVELSER.**

STYRKEPROGRAM GRUNDPROTOKOL OG ALTERNATIV Ø:

GRUNDPROTOKOL: TID CA 50 MIN EFFEKTIV TRÆNINGSTID						
FOKUS	PRIMÆR ØVELSE	ASSISTANCE ØVELSE	SET/REP/RM	PAUSE	BEMÆRKNING.	KG/NOTER
BEN	1. SQUAT 2. SINGLE LEG BENPRESS 3. FRONT SQUAT MED KB EL DB. 4. BULGARIAN SPLIT SQUAT 5. DØDLØFT TRAPBAR ELLER KUFFERTLØFT. 6. FALL OUT LUNGE	1. 8 X BACK FLYERS 2. 8 X FACEPULL 3. ALLOUT CHRUNCH 4. 10 X SIDEPLANKE H/V MED ROTATION 5. 8 X BICEPS CURL 6. 8 X TRICEPS OVERHEAD EXTENSION	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING		
VANDRET PRES	1. LIGGENDE DUMPELL PRESS 2. BÆNKPRESS 3. CHEST PRESS MASKINE 4. DUMPELL PULL OVER. 5. FLYERS		JF PERIODISERING	JF PERIODISERING		
LODRET PRES	1. PUSH PRESS DB. 2. CLEAN AND PRESS. 3. INCLINE PRESS SMITH ELLER DB.		JF PERIODISERING	JF PERIODISERING		
VANDRET TRÆK	1. DB ROW PÅ BÆNK 2. SEATED ROW. 3. BENT OVER ROW. 4. LANDMINE ROW		JF PERIODISERING	JF PERIODISERING		
LODRET TRÆK	1. LAT PULL DOWN 2. SNATCH 3. WIDE GRIP PULL DOWN		JF PERIODISERING	JF PERIODISERING		

TILLÆGS/SPECIALISERING PROTOKOLLER

ALLROUND			
1	2	3	4
AMRAP 12 MIN	"CABLE CROSS FOR REPS SUPER SET "	JOYSTICK AMRAP 20 MIN	"JUMP"
1. 20 H/V DB SNATCH (2 X 10) 2. 20 ATOMIC SITUP 3. 20 SPRAWL JUMP 4. 3 X 5 SEK NORDIC HAMSTRING	1. 2X 8 CHEST FLYERS 2. 2X 8 TRICEPS PULL DOWN 3. 2 X 8 BICEP CURL 4. 2X 8 FACEPULL	1. 10 X BENT OVER ROW 2. 10 X STIVBNET DØDLØFT. 3. 10 X STAND TO KNEE TO STAND 4. 10 X PUSH PRESS 5. 10 X OLYMPIC ROTATIONS 6. 10 JUMP OVER (VOLLEYBALL) BURPEES	1. 10 X BOX JUMP. 2. 10 X DOBBELT LEG HIGH JUMP (JUMP AND REACH) 3. 10 X EKSPLSIV ONE LEG JUMP FROM BOX TO KNEE RAISE
AFVIKLES SOM AS MANY ROUND AS POSSIBLE (AMRAP), PAUSE:0	AFVIKLES SOM SUPERSÆT 1 OG 2, 3 OG 4. FÆDIGGØR 2 ØVELSER FØR SKIFT. PAUSE: 1 MIN MELLEM SUPERSÆT.	AFVIKLES SOM AMRAP, PAUSE 0	PAUSE: LAV 2 RUNDER AF OVENSTÅENDE, PAUSE 1 MIN EFTER RUNDE.

5	6	7	8
"ABS AND MORE AMRAP 15 MIN"	AMRAP 12 MIN	"EMOM 15"	CIRKELTRÆNING
1. 5 X HANGING KNEES TO CHEST/ELBOW 2. 10X RUSSIAN TWIST 10-16 KG KB 3. 10 X KB SWINGS 10-16 KG 4. 10 X HIPTRUST	1. 10 X HIP TRUST 2. 10 X DYNAMSIK PLANKE 3. 10 X LATTERAL LUNGE 4. 10 X INCLINE BENCH LYING WEIGHTED SWIMMER	1. 10 X VOLLEY BURPESS 2. 5 HEAVY DEADLIFT TO 5 DOBBELT LEG HIGH JUMP 3. 10 X SPEEDSKATER 4. 10 X PUSH PRESS TO REVERSE LOUNGE 5. 10 X RUSSIAN TWIST	1. STJERNE LØB/TOUCH AND GO (BEVÆGELSDE OF AFSTAND SOM VOLLEY) 2. 5 X JUMPING MEDICIN BALL SLAM. 3. 30 SEK STATISK FINGERPRESS.
AFVIKLES SOM AMRAP. PAUSE: 0	LAV SÅ MANGE SÆT SOM MULIGT PÅ 12 MIN. PAUSE: 0	EVERY MINUT ON THE MINUT. LAV SÅ MANGE SÆT SOM MULIGT PÅ 15 MIN. NÅR REP ER NÅET HOLDES PAUSE TIL 1 MIN ER GÅET.	AFVIKLES SOM CIRKELTRÆNING X 3. PAUSE: 1 MIN EFTER CIRKEL.

ALLROUND			
9	10	11	12
"ATHLETIC POWER NO 1"	"THE CORE"	"ATHLETIC POWER NO 3 FOR 15 MIN"	"ATHLETIC POWER NO 4 FOR TIME"
1. 2X 10 ONE ARM THRUSTERS MED KB/DB 2. 2 X 10 PLATE PULL OVER. 3. 2 X 10 GORILLA ROW 4. 2 X 30 SEK 1 BENS SIDE JUMP MED RETNINGSSKIFTE DIREKTE FULGT OP AF 2 FODS AFSÆT, DIREKTE FULGT OP AF 3 LODRET 2 FODS AFÆT.	1. 2 X 5 ONE LEG JUMPING HIP THRUST. 2. 2 X 10 SIDELÆNS PLATE ROTATION. ROTATION, 3. 2 X 10 (5 H/V) SIDEPLANK CHRUNCH 4. 2 X 10 SIDEBENT.	1. 5 X JUMP SQUAT 2. 2 X T/R BOUNDING/POWER HORIZONTAL 1 BENS AFSÆT CA 10 M (GADEDRENGELØB) 3. 10 X (5 H/V) KNÆLENDE MEDICINBALL SLAM	1. 10 X KB SWINGS 2. 10 X KICK TRUE 3. 30 SEK VOLLEY SIDE JUMP BURPEES MED HAND RELEASE. 4. 10 ONE ARM OVERHEAD REVERSE LUNGE.
UDFØR 2 RUNDER AF OVENSTÅENDE SOM CIRKELTRÆNING. PAUSE 1 MIN EFTER CIRKEL.	FÆRDIGGØR 1 ØVELSE. 30 SEK PAUSE MELLEM SÆT.	LAV SÅ MANGE SÆT SOM MULIGT PÅ 15 MIN. PAUSE: 0	UDFØR 3 RUNDER HURTIGST MULIGT.

LØB:

Pas 1	Pas 2	Pas 3	Pas 4
4 MIN LØB x 2 MIN PAUSE x 4-6 Rep. DISTANCE JF 12 MIN TEST	70 SEK LØB x 60 SEK PAUSE x 6 REP. DISTANCE JF TEST 5 min pause 30/20/10x 8 Rep	1000 M X 2 MIN PAUSE X 3-5 REP	Stigeløb.

PAS 1: 4 MIN LØB + 2 MIN PAUSE X 4-6 REP

Pas	12 min test	Distance Meter	Intensitet/bedømmelses parametre	
4 MIN LØB/2 MIN PAUSE x 4-6 Rep	2000 m	670	Pulsreserve	90-100 %,
	2100 m	700	Maksimalpuls	95-100 %
	2200 m	740	Intensitet 10 skala	9/10
	2300 m	770	Borg skala	18-20
	2400 m	800	Samtale 1	1-2 ord ad gangen
	2500 m	840	Vejrtrækning	Kraftig hyperventilation
	2600 m	870	Vurderet tid til udmattelse	8-12 min
	2700 m	900		
	2800 m	940		
	2900 m	970		
	3000 m	1000		
	3100 m	1040		

PAS 2: 70 SEK LØB X 60 SEK PAUSE X 6-8 REP OG 30/20/10X6-8 REP

Pas	12 min test	Distance Meter	Intensitet/bedømmelses parametre	
70 SEK LØB/ 60 SEK PAUSE x 6-8 REP	2000 m	240	Pulsreserve	90-100 %,
	2100 m	250	Maksimalpuls	95-100 %
	2200 m	260	Intensitet 10 skala	9/10
	2300 m	270	Borg skala	18-20
	2400 m	280	Samtale 1	1-2 ord ad gangen
	2500 m	290	Vejrtrækning	Kraftig hyperventilation
	2600 m	300	Vurderet tid til udmattelse	4-6 min
	2700 m	320		
	2800 m	330		
	2900 m	340		
	3000 m	360		
	3100 m	370		
Pause 7-8 min				
LØB 30/20/10 x 6-8 REP 30 sek 50 % 20 sek 80 % 10 Sek 100 %				

PAS 3: 1000 M LØB X 2 MIN PAUSE X 3-5 REP

Pas	12 min test	Tid/Distance	Intensitet/bedømmelses parametre	
1000 METER LØB/2 MIN PAUSE x 3-5 REP	2000 m	6,00	Pulsreserve	90-100 %,
	2100 m	5,44	Maksimalpuls	93-100 %
	2200 m	5,29	Intensitet 10 skala	9/10
	2300 m	5,15	Borg skala	19-20
	2400 m	5,02	Samtale 1	1-2 ord ad gangen
	2500 m	4,50	Vejrtrækning	Kraftig hyperventilation
	2600 m	4,40	Vurderet tid til udmattelse	6-8 min
	2700 m	4,30		
	2800 m	4,20		
	2900 m	4,10		
	3000 m	4,00		
	3100 m	3,50		

PAS 4: STIGELØB

Pas	12 min test	Tid/Distance	Intensitet/ Bedømmelses parametre	
Stige løb all out : 5 min løb – 2,30 min pause, 4 min løb x 2 min pause, 3 min løb x 1,30 min pause, 2 min løb x 1 min pause, 1 min løb x 30 sek pause, 50 sek løb x 25 sek pause, 40 sek løbx 20 sek pause, 30 sek løb x 15 sek pause, 20 sek løb x 10 sek pause, 10 sek løb x 5 sek pause, 10 sek løb x 5 sek pause 20 sek løb x 10 sek pause osv.			Pulsreserve	90-100 %,
			Maksimalpuls	95-100 %
			Intensitet 10 skala	8/10
			Borg skala	18-20
			Samtale 1	1 ord ad gangen
			Vejrtrækning	Kraftig hyperventilatiom
			Vurderet tid til udmattelse	10-12 min