

DM forberedelse Moderne Femkamp 2013

Svømning og Løb

Dag	SVØMNING	Dag	LØB
1 (18.8.13)	I dag - mental forberedelse	sø	
2	Opvarmning standard - 400m 4 x 50 pause 15 sek, 80% 4 x 100, pause 30 sek, 80% 8 x 25 stigning: glidende til midten, derefter acceleration 50 m badning 4 x 50, pause 15 sek, 90% Serie: 50-75-100-125-150-125-100-75-50, 80% (850) 50 m badning 2 x 100, 80% 4 x 50 pause 10 sek, 90% 8x25 sprint 100 afsvømning	ma	Rundstrækning, 4 x 2000 m med godt tempo. Første 2000 m er opvarmning. Tag tid. Løb 70-80-90% på de sidste 3. 8K total
3	Opvarmning 400 m 10 x 100, 80%. Pause 30 sek	ti	Let løb, 10K terræn eller landevej.
4	Opvarmning standard - 400m 4 x 50 pause 15 sek, 80% 4 x 100, pause 30 sek, 80% 8 x 25 stigning: glidende til midten, derefter acceleration 50 m badning 4 x 50, pause 15 sek, 90% Serie: 50-75-100-125-150-125-100-75-50, 80% (850) 50 m badning 2 x 100, 80% 4 x 50 pause 10 sek, 90% 8x25 sprint 100 afsvømning	on	10 x 800 m bane , pause og start igen ved puls 120. Skal løbes glidende, balanceret og ikke hurtigere end I har kontrolleret vejrtrækning. Tag tid og rapporter. 8K total
5	Opvarmning 400 m 10 x 100, 80%. Pause 25 sek	to	10 K fartleg. 500m løb/100m afslappet, gentagelser. Opvarmning 2K, afløb 2K
6	Opvarmning standard - 400m 4 x 50 pause 10 sek, 80% 4 x 100, pause 25 sek, 80% 8 x 25 stigning: glidende til midten, derefter acceleration 50 m badning 4 x 50, pause 10 sek, 90% Serie: 50-75-100-125-150-125-100-75-50, 80% (850) 50 m badning 2 x 100, 80% 4 x 50 pause 10 sek, 90% 8x25 sprint 100 afsvømning	fr	Pausedag
7	Pausedag - massage skulder og nakke og udstrækning	lø	Skovløb: total distance ca. 10 km. Løb med bakker. Sprint op ad bakker og kom tilbage i kontrol derefter uden at stoppe. Der skal være klar fornemmelse af syre på bakkerne. Løb på stierne.
8	Opvarmning standard - 400m 4 x 50 pause 10 sek, 80% 4 x 100, pause 20 sek, 80% 8 x 25 stigning: glidende til midten, derefter acceleration 50 m badning 4 x 50, pause 5 sek, 90% Serie: 50-75-100-125-150-125-100-75-50, 80% (850) 50 m badning 2 x 100, 80% 4 x 50 pause 5 sek, 90% 8 x 25 sprint 100 afsvømning	sø	Pausedag

DM forberedelse Moderne Femkamp 2013

Svømning og Løb

9	Opvarmning 400 m 10 x 100, 80%. Pause 20 sek	ma	Rundstrækning, 4 x 2000 m med godt tempo. Første 2000 m er opvarmning. Tag tid. Løb de sidste 3 10 sek bedre endsidste gang . 8K total
10	Opvarmning standard - 400m 4 x 50 pause 10 sek, 80% 4 x 100, pause 15 sek, 80% 8 x 25 stigning: glidende til midten, derefter acceleration 50 m badning 4 x 50, pause 15 sek, 90% Serie: 50-75-100-125-150-125-100-75-50, 80% (850) 50 m badning 2 x 100, 80% 4 x 50 pause 5 sek, 90% 8x25 sprøint 100 afsvømning	ti	20 x 200 m bane. Opvarmning 2K. Første 10 løbes godt tempo med fokus på flow, arme, vejrtrækning og kropbalance. 70% speed. Sidset 10: Første 5 gradvis intensivering af løbet. Sidste 5 lbes maks. Afløb 2K. Udstrækning 15 min.
11	Opvarmning 400 m 10 x 50 80%. Pause 15 sek	on	Fartleg 10K.
12	Opvarmning standard - 400m 4 x 50 pause 5 sek, 80% 4 x 100, pause 15 sek, 80% 8 x 25 stigning: glidende til midten, derefter acceleration 50 m badning 4 x 50, pause 15 sek, 90% Serie: 50-75-100-125-150-125-100-75-50, 80% (850) 50 m badning 2 x 100, 80% 4 x 50 pause 5 sek, 90% 8x25 sprøint 100 afsvømning	to	Pausedag
13	Opvarmning 400 m 10 x 50 90%. Pause 10 sek 8 x 25 sprint 8 x 25 90%, pause 5 sek	fr	Baneløb: 10 x 400 m bane. Opvarmning 2K. Første 10 løbes godt tempo med fokus på flow, arme, vejrtrækning og kropbalance. 70% speed. Sidset 10: Første 5 gradvis intensivering af løbet. Sidste 5 lbes maks. Afløb 2K. Udstrækning 15 min.
14	Opvarmning standard - 400m 4 x 50 pause 5 sek, 90% 4 x 100, pause 10 sek, 80% 8 x 25 stigning: glidende til midten, derefter acceleration 50 m badning 4 x 50, pause 15 sek, 90% Serie: 50-75-100-125-150-125-100-75-50, 80% (850) 50 m badning 2 x 100, 80% 4 x 50 pause 5 sek, 90% 8x25 sprøint 100 afsvømning	lø	Let løb 6K
15	Opvarmning 400 m 4 x 50 95%. Pause 10 sek 8 x 25 90%, pause 5 sek 2 x 100 90%, pause 10 sek	sø	Fartleg, 400m/100m, 10 gentagelser. Opvarmning K, afløb 2K. Udstrækning 1 min

DM forberedelse Moderne Femkamp 2013

Svømning og Løb

- 16** Opvarmning standard - 400m
4 x 50 pause 5 sek, 90%
4 x 100, pause 10 sek, 80%
8 x 25 stigning: glidende til midten, derefter acceleration
50 m badning
4 x 50, pause 15 sek, 90%
Serie: 50-75-100-125-150-125-100-75-50, 80% (850)
50 m badning
2 x 100, 80%
4 x 50 pause 5 sek, 90%
8x25 sprint
100 afsvømning
total 3050 + uden serie er det 2200
- 17**
- 18** Opvarmning standard - 400m
4 x 50 pause 5 sek, 90%
4 x 100, pause 10 sek, 80%
8 x 25 stigning: glidende til midten, derefter acceleration
50 m badning
4 x 50, pause 15 sek, 90%
Serie: 50-75-100-125-150-125-100-75-50, 80% (850)
50 m badning
2 x 100, 80%
4 x 50 pause 5 sek, 90%
8x25 sprint
100 afsvømning
total 3050 + uden serie er det 2200
- 19 (5.9.13)** Sprintserier efte aftale
- ma **Baneløb:** 10 x 200 m og x 800 m bane.
Opvarmning 2K.
Første 10 løbes godt tempo med fokus på flow, arme, vejtrækning og kropbalance. 70% speed.
Sidset 10: Første 5 gradvis intensivering af løbet. Sidste 5 lbes maks. Afløb 2K.
Udstrækning 15 min.
- ti Pausedag
- on **Baneløb: Opvarmning med fartleg, 3K.**
4 x 200m stigende til 100%, 5 min pause.
4 x 400 igende til 80%. 5 min pause.
2 x 800 m, den første 70%, den sidste fuld taktisk, dvs. Rolig men hurtig 400m, derefter sidste 400 m fuld skrue.
Afløb 1K. Udstrækning 15 minutter
- to Leg-løb med hurtige indslag efter aftale.