



TRÆNINGSPROGRAM FOR SOMMEREN FREM TIL TESTWEEKEND 16-19 AUG 2007

| UGE | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LØRDAG | SØNDAG |
|-----|---|-----------------------------|---|--|----------------------|--|--------|
| 24 | Fri | Fri | Svømning 500 UV-svømning | Cirkeltræning 3 × bronze Løb 30 min tempo | Fri | O-march 1 /, 12-15 km 20 kg Tid: 2000-0500 | Fri |
| 25 | Fri | Vej-march 20 km 20 kg | Let svømning UV-svømning Arbejde u. vand | Fri | Cirkel 3 × bronze | Egen O-march 12-15km/ 20kg. | Fri |
| 26 | Cirkeltræning 4 × bronze Løb let i 20 min | Fri | Svømme (500m) UV-svømning Arbejde u. vand | Cirkeltræning 3 × bronze | Fri | O-march 2 /march 20 km 12-15km/ 20kg Tid: 2000-0600 | Fri |
| 27 | Fri | Vej-march 25 km 25 kg | Svømme (500m) UV-svømning | Cirkeltræning 3 × bronze Løb i 20 min | Fri | Egen O-March Vej-march 25 km 20 kg | Fri |
| 28 | Cirkeltræning 4 × bronze Løb i 20 min | Fri | Svømme (500m) UV-svømning Arbejde u. vand | Cirkeltræning 4 × bronze Løb i 15 min, tempo | Fri | O-march 3 /march 25 km 15-20km / 20kg. Tid: 2000-0600 | Fri |
| 29 | Fri | Vej-march 20 km 25 kg | Svømme (500m) UV-svømning | Cirkeltræning 3 × bronze Løb i 20 min | Fri | Egen O-March Vej-march 2x15 km 20 kg | Fri |
| 30 | Cirkeltræning 4 × bronze Løb i 20 min | Fri | Svømme (500m) UV-svømning Arbejde u. vand | Cirkeltræning 3 × bronze Løb i 15 tempo | Fri | O-march 4 /march 20 km 15-20km / 20kg. Tid: 2000-0600 | Fri |
| 31 | Fri | Vej-march 20 km 25 kg | Svømme (500m) UV-svømning | Cirkeltræning 3 × bronze Løb i 20 min | Fri | Egen O-March Vej-march 25 km 20 kg | Fri |
| 32 | Cirkeltræning 4 × bronze Løb i 20 min | Fri | Svømme (500m) UV-svømning Arbejde u. vand | Cirkeltræning 3 × bronze Løb i 15 tempo | Fri | O-march 5 /march 25 km 15-20km / 20kg. Tid: 2000-0600 | Fri |
| 33 | Fri | Svømme- Tur (hygge) | Fri | Fri | TESTWEEKEND | | |

1. Om lørdagen udføres evt. supplerende muskeltræning for de svageste øvelser i bronzecirklen – før marchen udføres. F. eks for armene idet de ikke belastes af marchen. Hvis ikke du går en O-march kan du vælge at gå en vejmark i weekenden. Der kan også byttes rundt mellem fredagens og lørdagens program. Se også den medsendte O-march kalender.
2. Med "tempo" menes en hastighed hvor man skal yde mere end afslappet løb ~ ca. 85 procent af din max ydelse. I stedet for tempoløb kan du også med fordel træne intervalløb hvor du f. eks løber 4 + 2. dvs. du løber en strækning i 4 minutter efterfulgt af 2 minutters pause hvor du går rundt og holder benene i gang hvorefter, at du løber 4 minutter igen. Tempoet skal være således at du kan gennemføre 5-6 løb á 4 minutter. Du kan gradvis øge distancen når du mærker forbedring og overskud.
3. Onsdag er altid en "off" dag hvor du kan svømme for at blive mere fortrolig med vand. I denne træning skal du også skubbe din grænse for undervandssvømning. Dit mål skal være at kunne svømme 25 meter under vand. Starten skal være en rolig neddykning uden afsæt på kanten. Når du har nået 25 meter skal du dykke roligt ud igen.
4. Ovenstående program gør dig klar. Men du skal stadig sørge for at du ikke overtræner. Undgå forstrækninger. Hvis du mærker at kroppen over et par dage føler sit træt, så tag en pause på 3-4 dage og start så op igen. Hvis du mener, at du kan gennemføre både bronzecirkel og 2400 meter på 12 min i støvler, skal du lægge tyngde i at tilvænne kroppen og benene til march. Det være sig både O-marcher i terræn og marcher på asfalt eller grus.
5. Ligeledes, hvis du mangler noget på svømmesiden, skal du måske lægge en ekstra svømmedag ind hver uge.
6. På testweekenden er det ben, hofter og ryg, der bliver hårdest belastet, så det er her man skal lægge hovedvægten hvis det er længe siden du har været ude at gå.