

ØVELSE: FARTLEG

Beskrivelse

- ♥ Fartleg handler om at lege med farten og går ud på at variere intensiteten på løbeturen. Udse nogle bestemte fikspunkter fx en bænk, et markant træ eller en bakketop som der løbes hurtigt hen til, hvorpå der jogges videre til næste fikspunkt. Øvelsen kan også bruges som samling af gruppen, hvor de hurtigste skal tilbage og samle resten af gruppen.
- ♥ Fartleg er en oplagt træningsform at dele med andre. De mange ryk og temposkift inviterer til væddeløb og sjov. Træningsformens struktur gør, at du sagtens kan træne med en makker, der er hurtigere end dig selv, uden at det går ud over træningsudbyttet for nogen af jer. Her får du et par forslag til fartleg med løbemanden.
- ♥ Løb på tid. Løb fx 1 min. i høj fart efterfulgt af 1 min. jogging. Den hurtigste løber vender blot om efter den hurtige periode og jogger den anden i møde.
- ♥ Løb jagtstart. Udvælg et bestemt punkt, der løbes imod, fx et træ eller et vejskilt. Lad den langsomste løber få fx 10 sek. forspring og løb om kap hen imod målpunktet. Jog sammen frem mod næste målpunkt.
- ♥ Der er en god idé at aftale turens varighed.

Variation

Varier længden på intervallerne.

Egne noter

