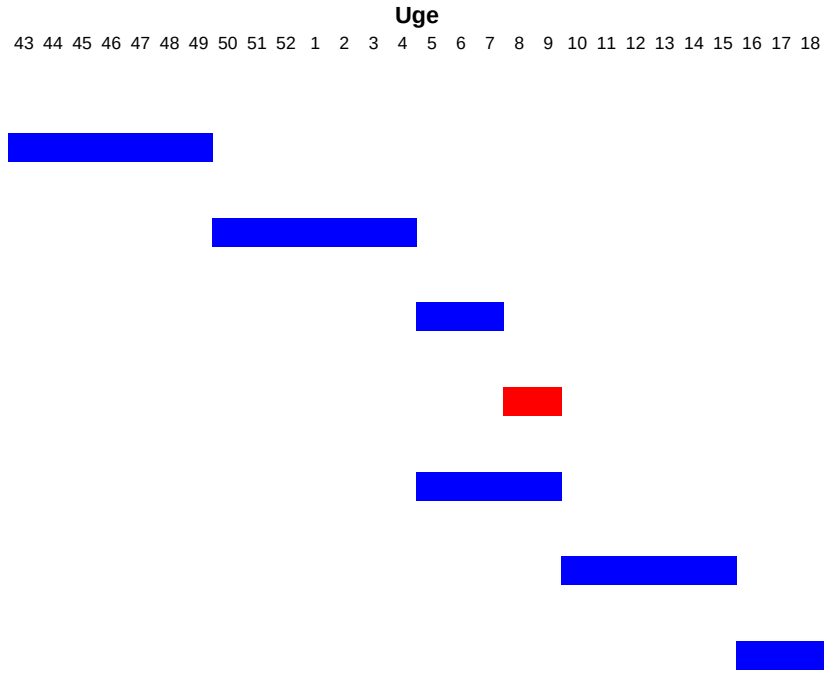
**Amager Atletik Club**
**Mellem- og langdistancetræning**

**Rammetræningsplan vinter 2011/12**

**Oktober 2011**

| Periode | Fokus | Start | Slut |
|---|---|---|---|
| Grundudholdenhed 1<br>- opbygning af mængde | Aerob kapacitet, lange- og mellemlange intervaller<br>Extensiv varlghedsløb, Styrketræning i vægtrum | 24-10-2011 | 11-12-2011 |
| Grundudholdenhed 2<br>- forbedring af intensitet | Aerob kapacitet & effekt, mellemlange intervaller<br>Intensiv varlghedsløb, Styrketræning i vægtrum | 12-12-2011 | 29-01-2012 |
| Konkurrence forberedelse inde<br>- indendørs, konkurrencespecifikt | Aerob kapacitet, mellemlange intervaller<br>Anaerob effekt og kapacitet, høj intensitet | 30-01-2012 | 19-02-2012 |
| Konkurrenceperiode inde<br>- indendørs, konkurrencer | Konkurrencefokus DM inde på specifikke distancer<br>Aerob effekt, anaerob kapacitet & effekt, let styrke | 20-02-2012 | 04-03-2012 |
| Grundudholdenhed 3, for ej inde<br>- opbyg mængde, fasthold intensitet | Aerob kapacitet, lange- og mellemlange intervaller<br>Extensiv varlghedsløb, Styrketræning i vægtrum | 20-02-2012 | 04-03-2012 |
| Grundudholdenhed 4<br>- forbedring af intensitet | Aerob kapacitet & effekt, mellem og kortere intervaller<br>Anaerob kapacitet, Styrketræning i vægtrum | 05-03-2012 | 15-04-2012 |
| Sæsonforberedelse ude | Landevejsløb, DM 10 km, mellem og kortere intervaller<br>Baneløb, Aerob effekt - Anaerob kapacitet & effekt | 16-04-2012 | 06-05-2012 |




Peter Klok