

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Stopur.

ANTAL:

En gruppe

VARIGHED:

Afhænger af niveau.

Pyramideintervalløb:

Intervalløb er et godt redskab til at træne kondition, og kan udformes på mange forskellige måde. Pyramideintervalløb er intervaller med stigende distancer, til et vist punkt, hvorefter det falder igen. Denne form for intervalløb kan både måles ud fra distance eller tid. Fordelene ved at gøre det på tid, er at alle elever er færdige samtidig, og underviseren kan styre tiden, så der ikke er nogen forvirring om hvornår man skal løbe og hvornår man skal holde pause. Derudover får hver elev lige meget ud af det, da man kan løbe i et passende tempo.

Tilpas selv tidsperioden og pauselængde, så det passer til niveauet i den klasse.

Begynder: 1 min. - 2 min. - 4 min. - 2 min. - 1 min. (2 minutters pause mellem alle intervaller).

Øvet: 1 min. - 2 min. - 4 min. - 8 min. - 4 min. - 2 min. - 1 min. (2 minutters pause mellem alle intervaller).

Ekspert: 2 min. - 4 min. - 6 min. - 8 min. - 6 min. - 4 min. - 2 min. (2 minutters pause mellem alle intervaller).

Variation: Variation: 5 km løb i form af intervaltræning. Pyramideintervalløb på 400 m bane: Start: 200 m - 15 sek. pause 400 m - 30 sek. pause 600 m - 45 sek. pause 800 m - 1 min pause Top: 1000 m - 1 min pause 800 m - 1 min pause 600 m - 45 sek. pause 400 m - 30 sek. pause Slut: 200 m - udstrækning. Kan både udføres på en 400 meter rundbane, eller et afmålt område, med kegler hver 200 meter. Har hver elev ikke sit eget stopur eller er det ikke et stort ur de kan se fra banen. Kan de eventuelt bare selv tælle sekunder. (Hver opmærksom på at eleverne ikke er færdige på samme tidspunkt, hvis du benytter dig af denne form for pyramideintervalløb på distance.)

Formål: Konditionstræning og forståelse for løbets forskellige træningsformer.

SÅDAN GØR DU:**Forklar om løb**

Underviseren forklarer først eleverne om løb og løbetræning, kom ind på forskellen mellem intervalløb og langdistanceløb. Der forklares også om pyramideinterval, som er intervaller med første stigende og derefter faldende længde.

**Pyramideintervalløb**

Underviseren viser eleverne hvor meget de skal løbe i dag, det en god ide at have et papir med, så eleverne kan se hvad de skal igennem.

**Opvarmning**

Alle løber nu to runder på 400 m banen, i et roligt tempo, for at blive varme. Der må gerne laves siksakløb, hop, og udstrækning undervejs så hele kroppen bliver varm.

**Start**

Eleverne fordeler sig hen over startlinjen på 400 m banen.



Step 5

Underviseren

Underviseren står midt på banen med en fløjte og et stopur i hånden.



Step 6

Sæt løbet i gang

Underviseren sætter løbet i gang, ved at fløjte og starte tiden samtidig. Eleverne skal nu begynde at løbe så hurtigt de kan.



Step 7

Tidsinterval

Når første tidsinterval på et minut er gået, fløjter underviseren igen, og eleverne må nu gå i to minutter.



Step 8

Løb igen

Når de to minutter er gået fløjter underviseren igen, og elever skal nu løbe alt hvad de kan i 2 minutter.



Step 9

Fortsæt

Sådan fortsættet i til alle intervallerne er løbet igennem. Rigtig god løbetur.

