

Hvordan trene mot Beep test.

Beep test er en løpetest hvor man må kunne beherske vendinger, samt en tempo økning. Det er derfor viktig at når man skal trene frem mot beep test så man må også trene på dette. Har derfor satt opp forslag på 2 forskjellige treningsøkter, dette er ingen fasit. Men en mulighet til både å trene på tempo økning, vendinger samt forbedre sin utholdenhet.

Økt 1:

10-15min rolig oppvarming med lett løp.

Mål opp en avstand på 20m du skal løpe i mellom underveis i testen.

4x4minutter intervall med 2 min gange som pause.

4 minutter nr. 1:

65-75% av sin makspuls

2 min gange

4 minutter nr. 2:

70-80% av sin makspuls

2 min gange

4 minutter nr. 3:

75-85% av sin makspuls

2 min gange

4 minutter nr. 4:

85-95% av sin makspuls

10 minutter rolig nedløpning etterpå.

Økt 2:

15-20 min rolig løp

Motbakke på 150-200m

Drag 1: 75-80% av sin makspuls

Drag 2: 75-80% av sin makspuls

Drag 3: 75-80% av sin makspuls

Drag 4: 75-80% av sin makspuls

Drag 5: 80-85% av sin makspuls

Drag 6: 80-85% av sin makspuls

Drag 7: 80-85% av sin makspuls

Drag 8: 85-90% av sin makspuls

Drag 9: 85-90% av sin makspuls

Drag 10: 85-90% av sin makspuls

10-15 minutter rolig nedløpning etterpå.