

Træningsplan for gruppe 5 - uge 14 til 26 2018

Uge 14	AKTIVITET	BEMÆRKNINGER	BESKRIVELSE
Tirsdag	LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5	13 km/35% tempo (ca. 4,5 km)	
Torsdag	10 km rolig - Grp. 4 og 5		Spontan Rute
Lørdag			

Uge 15

Tirsdag	Interval - Grp. 4 og 5	MAXPULS-TEST HUSK PULSUR/BÆLTE	
Torsdag	10 km tempo	60% er lagt som tempo	Sommerruten
Lørdag		Ringeløbet	

Uge 16

Tirsdag	LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5	14 km/25% tempo (ca. 3,5 km)	
Torsdag	10 km rolig	Incl. bakkespurter	Spontan Rute
Lørdag			

Uge 17

Tirsdag	10 km tempo	50% lagt som tempo	Tøystrupruten. (Fjordagerløbet)
Torsdag	Interval - Grp. 4 og 5	Pyramideintervaller	
Lørdag			Søndag: Egeskov Slotsløb / Samløb

Uge 18

Tirsdag 1.5.	LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5	13 km/20% tempo (ca 2,5, km i ét) 75-85%	
Torsdag 3.5.	6-10 km rolig		Spontan Rute
Lørdag 7.5.			Lillebælt Halvmarathon

Uge 19

Tirsdag 8.5.	Interval - Grp. 4 og 5	4 x 1200 m	Rolighedsvej/Gestelevvej
Torsdag 10.5.	10 km tempo	40% lagt som tempo (2,5 + 1,5) 85-95 %	Hestehaveskoven
Lørdag 12.5.			

Uge 20

Tirsdag 15.5.	LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5	13 km/35% tempo (ca. 4,5 km i ét) 75-85%	
Torsdag 17.5	10 km rolig - Grp. 4 og 5		Spontan Rute
Lørdag 19.5.			

Uge 21

Tirsdag 22.5.	10 km tempo	60% er lagt som tempo (3x1000 m x 2) Stgl.	Sommerruten Mandag: Royal Run
Torsdag 24.5.	Interval - Grp. 4 og 5	8 X 500 m	Søvej
Lørdag 26.5.			Samløb Ringe

Uge 22

Tirsdag 29.5.	LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5	14 km/25% interval (ca. 3,5 km i ét) 75-85 %	Boltingegård
Torsdag 31.5.	10 km rolig	Incl. Stigningsløb	Spontan Rute
Lørdag 2.6.			

Uge 23

Tirsdag 5.6.	Interval - Grp. 4 og 5	Pyramideintervaller	(Fjordagerløbet)
Torsdag 7.6.	10 km tempo	50% lagt som tempo (5 km i ét) 85-95%	Tøystrupruten.
Lørdag 9.6.			

Uge 24

Tirsdag 12.6.	LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5	15 km/20% interval (ca 3 km) 75-85%	
Torsdag 14.6.	10 km rolig		Spontan rute
Lørdag 16.6.			

Uge 25

Tirsdag 19.6.	10 km tempo	40% lagt som tempo (2,5 + 1,5) 85-95%	Hestehaveskoven
Torsdag 21.6.	Interval - Grp. 4 og 5	4 x 1200 m	Rolighedsvej/Gestelevvej
Lørdag 23.6.			

Uge 26

Tirsdag 26.6.	LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5	13 km/35% tempo (ca. 4,5 km i ét) 75-85%	
Torsdag 28.6.	10 km rolig - Grp. 4 og 5		Spontan Rute
Lørdag 30.6.			