

## Træningsplan for uge 1 - 13, 2018

### Gruppe 5

Ved interval og fartlege er der altid opvarmning og afjog på Lundsagerruter, hvis ikke der står andet. Tempo 5:45-6:00

<i>DATO</i>	<i>AKTIVITET</i>	<i>BEMÆRKNINGER</i>	<i>BESKRIVELSE</i>
<b>UGE 1</b>			
Tirsdag d. 2.1.	10 km rolig		Gammel Vinterrute (Lombjergevej)
Torsdag d. 4.1.	Interval	4 x 5 minutter	Cykelstien mod Ryslinge
Søndag d. 7.1.			Crossløb Svendborg (Fynsmesterskab)
<b>UGE 2</b>			
Tirsdag d. 9.1.	LSDR 13-15 km	Med Grp. 4	Med indlagte tempointervaller
Torsdag d. 11.1.	10 km	Tempo	Ny Vinterrute
<b>UGE 3</b>			
Tirsdag d. 16.1	Interval	Bakkeintervaller	
Torsdag d. 18.1.	12 km	Tempo	Ny Vinterrute med sløjfer
Søndag d. 21.1.			Crossløb Snapins skoven

## Træningsplan for uge 1 - 13, 2018

### Gruppe 5

Ved interval og fartlege er der altid opvarmning og afjog på Lundsagerruter, hvis ikke der står andet. Tempo 5:45-6:00

<b>UGE 4</b>			
Tirsdag d. 23.1.	LSDR 13-15 km	Med Grp. 4	Med i ndlagte tempointervaller
Torsdag d. 25.1.	10 km	Tempo	Gammel Vinterrute (Rynkeby)
Søndag d. 28.1.	5-15 km		Samløb Kirkeby
<b>UGE 5</b>			
Tirsdag d. 30.1.	10 km	Tempo	Ny Vinterrute
Torsdag d. 1.2.	Interval	4 x 1200 m	Rolighedsvej
Søndag d. 4.2.			Crossløb Skovsøen
<b>UGE 6</b>			
Tirsdag d. 6.2.	LSDR 13-15 km	Med Grp. 4	Med indlagte tempointervaller
Torsdag d. 8.2.	10 km	Rolig	Gammel Vinterrute (Lombjergevej)

## Træningsplan for uge 1 - 13, 2018

### Gruppe 5

Ved interval og fartlege er der altid opvarmning og afjog på Lundsagerruter, hvis ikke der står andet. Tempo 5:45-6:00

<b>UGE 7</b>			
Tirsdag d. 13.2.	Interval		SDU
orsdag d. 15.2.	10 km	Tempo	Gammel Vinterrute (Rynkeby)
Søndag d. 18.2.			Crossløb Svanninge Bakker
<b>UGE 8</b>			
Tirsdag d. 20.2.	LSDR 13-15 km	Med Grp. 4	Med indlagte tempointervaller
Torsdag d. 22.2.	10 km	Tempo	Ny Vinterrute
Søndag d. 25.2.	5-15-km		Samløb Faaborg
<b>UGE 9</b>			
Tirsdag d. 27.2.	12 km	Tempo	Ny Vinterrute med sløjfer
Torsdag d. 1.3.	Interval	8 x 500 m	Søvej
Søndag d. 4.3.			Crossløb Glamsbjerg

## Træningsplan for uge 1 - 13, 2018

### Gruppe 5

Ved interval og fartlege er der altid opvarmning og afjog på Lundsagerruter, hvis ikke der står andet. Tempo 5:45-6:00

<b>UGE 10</b>			
Tirsdagd. 6.3.	LSDR 13-15 km	Med Grp. 4	Med indlagte tempointervaller
Torsdagd. 8.3.	10 km	Rolig	Gammel Vinterrute (Lombjergevej)
<b>UGE 11</b>			
Tirsdag d. 13.3.	Interval	Pyramideintervaller	1-2-3-4-3-2-1 // pause 1:1 // dvs. 1-(1min pause)-2-(2min pause) o.s.v
Torsdag d. 15.3.	10 km	Tempo	Gammel Vinterrute (Rynkeby)
Søndag d. 18.3.			Crossløb Nyborg Vold
<b>UGE 12</b>			
Tirsdag d. 20.3.	LSDR 13-15 km	Med Grp. 4	Med indlagte tempointervaller
Torsdag d. 22.3.	10 km	Tempo	Ny Vinterrute
Søndag d. 25.3.	5-15 km		Samløb Skårup

# Træningsplan for uge 1 - 13, 2018

## Gruppe 5

Ved interval og fartlege er der altid opvarmning og afjog på Lundsagerruter, hvis ikke der står andet. Tempo 5:45-6:00

UGE 13			
tirsdag d. 27.3.	12 km	Tempo	Ny Vinterrute med sløjfer
Torsdag d. 29.3.	Interval	2x2000 m	Ringe Sø

**Træningsplan for uge 1 - 13, 2018**

**Gruppe 5**

**Ved interval og fartlege er der altid opvarmning og afjog på Lundsagerruter, hvis ikke der står andet. Tempo 5:45-6:00**

**Træningsplan for uge 1 - 13, 2018**

**Gruppe 5**

**Ved interval og fartlege er der altid opvarmning og afjog på Lundsagerruter, hvis ikke der står andet. Tempo 5:45-6:00**