

# Træningsplan uge 27-39, 2018 Grp 5

Uge 27	AKTIVITET	BEMÆRKNINGER	BESKRIVELSE
Tirsdag d.3.7.	Interval - Grp. 4 og 5	2 x 2000 m	Ringe Sø
Torsdag d.5.7.	10 km tempo tur	60& lagt som tempo	Sommerruten
Lørdag d.7.7.			

## Uge 28

Tirsdag d.10.7.	LSDR m. temposkift - Grp. 4 og 5	14 km/3,5 km 75-85%	Boltingegård
Torsdag d.12.7.	10 km rolig tur	Incl bakkespurter	
Lørdag d.14.7.			

## Uge 29

Tirsdag d 17.7.	10 km tempotur	50% lagt som tempo	Tøystrupruten
Torsdag d.19.7	Interval - Grp. 4 og 5	Pyramideintervaller	
Lørdag d. 21.7.			

## Uge 30

Tirsdag d. 24.7.	LSDR m. temposkift - Grp. 4 og 5	13 km/4,5 75-85%	
Torsdag d.26.7.	12 km rolig tur		
Lørdag d.28.7.			

## Uge 31

Tirsdag d.31.7.	Interval - Grp. 4 og 5	4 x 1200	
Torsdag d.2.8.	10 km tempotur	40% lagt som tempo (2,5 km +1,5 km) 85-95%	Hestehaveskoven
Lørdag d.4.8.			

## Uge 32

Tirsdag d.7.8.	LSDR med temposkift Grp. 4 og 5	14 km/3,5 km i 75-85%	Boltingegård
Torsdag d.9.8.	10 km rolig - Grp. 4 og 5		
Lørdag d.11.8.			

## Uge 33

Tirsdag d.14.8.	5 km	DHL-Stafetten	Engen i Odense
Torsdag d.16.8.	Interval - Grp. 4 og 5	10 x 500 m 90%	
Lørdag d.18.8.			

## Uge 34

Tirsdag d.21.8.	LSDR m. itemposkift Grp. 4 og 5	15 km/3 km i 75 - 85%	
Torsdag d.23.8.	10 km rolig tur		
Lørdag d.25.8.			SØNDAG: Samløb Sydfyn - Skårup

## Uge 35

Tirsdag d.28.8.	Interval - Grp. 4 og 5	Pyramideintervaller	
Torsdag d.30.8.	10 km tempotur	50% lagt som tempo 85-95%	Tøystrupruten
Lørdag d.1.9.			

## Uge 36

Tirsdag d.4.9.	LSDR m. temposkift - Grp. 4 og 5	13 km/4,5 75-85%	
Torsdag d.6.9.	10 km rolig tur		
Lørdag d.8.9.			

## Uge 37

Tirsdag d.11.9.	10 km tempotur	40% lagt som tempo (2,5 km +1,5 km) 85-95%	Hestehaveskoven
Torsdag d.13.9.	Interval - Grp. 4 og 5	4 x 1200	Rolighedsvej/Gestelevej
Lørdag d.15.9.			SØNDAG: CHP Half

## Uge 38

Tirsdag d.18.9.	LSDR m. temposkiftl - Grp. 4 og 5	14 km/3,5 km i 75-85%	Boltingegård
Torsdag d.20.9.	10 km rolig - Grp. 4 og 5		
Lørdag d.22.9.			

## Uge 39

Tirsdag d.25.9.	Interval - Grp. 4 og 5		
Torsdag d.27.9.	10 km tempotur	50% lagt som tempo 85-95%	Tøystrupruten
Lørdag d.29.9.			SØNDAG: HCA Marathon/½-marathon SØNDAG: Samløb Sydfyn - Kirkeby