

Træningsplan for gruppe 4 - uge 14 til 26 2018

| Uge 14 | AKTIVITET | BEMÆRKNINGER | BESKRIVELSE |
|---------|--|---------------------------------|--------------|
| Tirsdag | LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5 | 13 km/35% interval (ca. 4,5 km) | |
| Torsdag | 10 km rolig - Grp. 4 og 5 | | Spontan Rute |
| Lørdag | 16-18 km | | |

Uge 15

| | | | |
|---------|------------------------|---------------------------------|--|
| Tirsdag | Interval - Grp. 4 og 5 | MASPULSTEST - HUSK PULSUR/BÆLTE | |
| Torsdag | 10 km tempo | Lærkeskoven | |
| Lørdag | 10 | Ringeløbet | |

Uge 16

| | | | |
|---------|--|---------------------------------|--|
| Tirsdag | LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5 | 14 km/25% interval (ca. 3,5 km) | |
| Torsdag | 10 km tempo 5.40-6.00 | Tøjstrup | |
| Lørdag | 18 km | | |

Uge 17

| | | | |
|---------|---------------------------------------|-------------|--------------------------|
| Tirsdag | 10 km rolig - 5:40-6:00 - Grp. 4 og 5 | | Fjordagerløbet |
| Torsdag | Interval - Grp. 4 og 5 | | |
| Lørdag | 10 - 12 km | Sdr. Højrup | Søndag: Egeskov Slotsløb |

Uge 18

| | | | |
|----------------|--|--|--|
| Tirsdag | LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5 | 13 km/20% interval (ca 2,5, km havlmarthon-konurrence-tempo) | |
| Torsdag | 10 km tempo 5.40-6.00 | Hestehaveskoven | |
| Lørdag | 21 km | Lørdag: Lillebælt Halvmaraton | |

Uge 19

| | | | |
|----------------|-------------|-------------|--------------------------|
| Tirsdag | Interval | 4 x 1200 m | Rolighedsvej/Gestelevvej |
| Torsdag | 10 km tempo | Sommerruten | |
| Lørdag | 12 km | Pederstrup | |

Uge 20

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

Uge 21

| | | | |
|----------------|------------------------|-------------|-------------------|
| Tirsdag | 10 km tempo | Lærkeskoven | Mandag: Royal Run |
| Torsdag | Interval - Grp. 4 og 5 | 8 x 400 m | Søvej |
| Lørdag | 16 km | | |

Uge 22

| | | | |
|----------------|--|---------------------------------|--|
| Tirsdag | LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5 | 14 km/25% interval (ca. 3,5 km) | |
| Torsdag | 10 km tempo | Tøjstrup | |
| Lørdag | 16 - 18 km | | |

Uge 23

| | | | |
|----------------|------------------------|---------------------|--|
| Tirsdag | Interval - Grp. 4 og 5 | Pyramideintervaller | |
| Torsdag | 10 km tempo | Hestehaveskoven | |
| Lørdag | 12 km | | |

Uge 24

| | | | |
|----------------|--|-----------------------------|--------------|
| Tirsdag | LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5 | 15 km/20% interval (ca3 km) | |
| Torsdag | 10 km rolig | | Spontan Rute |
| Lørdag | 14 km | | |

Uge 25

| | | | |
|----------------|------------------------|-------------|--------------------------|
| Tirsdag | 10 km tempo | Sommerruten | |
| Torsdag | Interval - Grp. 4 og 5 | 4 x 1200 m | Rolighedsvej/Gestelevvej |
| Lørdag | 16 km | | |

Uge 26

| | | | |
|----------------|--|---------------------------------|--------------|
| Tirsdag | LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5 | 13 km/35% interval (ca. 4,5 km) | |
| Torsdag | 10 km rolig - Grp. 4 og 5 | | Spontan Rute |
| Lørdag | 16 - 18 km | | |