

Træningsplan for uge 1 - 13, 2018

Gruppe 4

Ved interval og fartlege er der altid opvarmning og afjog på Lundsagerruter, hvis ikke der står andet. Tempo 5:50-6:10

<i>DATO</i>	<i>AKTIVITET</i>	<i>BEMÆRKNINGER</i>	<i>BESKRIVELSE</i>
UGE 1			
tirsdag 2.1	10 km	tempo 5.40-6.00	gl. vinterrute
Torsdag 4.1.	Interval	4 x 5 minutter	Cykelstien mod Ryslinge
lørdag 6.1	15 km		(7.1 cross Svendborg)
UGE 2			
Tirsdag 9.1.	LSDR 13-15 km	Med Grp 5	Med indlagte tempointervaller
torsdag 11.1	10 km	tempo: 5.40-6.00	ny vinterrute bagfra
lørdag 13.1	17 km		
UGE 3			
Tirsdag 16.1	Interval	Bakkeintervaller	
torsdag 18.1	10 km	tempoløb	gl. vinterrute
lørdag 20.1	18 km		(21.1 cross i Snap Ind)

Træningsplan for uge 1 - 13, 2018**Gruppe 4****Ved interval og fartlege er der altid opvarmning og afjog på Lundsagerruter, hvis ikke der står andet. Tempo 5:50-6:10**

UGE 4			
Tirsdag 23.1.	LSDR 13-15 km	med gr. 5	med indlagte tempointervaller
torsdag 25.1	10 km	tempoløb	ny vinterrute
lørdag 27.1	12 km		(28.1 samløb)
UGE 5			
tirsdag 30.1	10 km	tempo 5.40-6.00	gl. vinterrute
Torsdag 1.2.	Interval	4 x 1200 m	Rolighedsvej
lørdag 3.2	halvmarathon	Skyggebørn	(4.2 cross Skovsøen)
UGE 6			
Tirsdag 6.2.	LSDR 13-15 km	Med Grp 5	Med indlagte tempointervaller
torsdag 8.2	10 km	by-bakkeløb	
lørdag 10.2	12-14 km		

Træningsplan for uge 1 - 13, 2018

Gruppe 4

Ved interval og fartlege er der altid opvarmning og afjog på Lundsagerruter, hvis ikke der står andet. Tempo 5:50-6:10

UGE 7			
Tirsdag 13.2.	Interval		SDU
torsdag 15.2	10 km	tempoløb	gl. vinterrute bagfra
lørdag 17.2	14 km		(18.2 cross Svanninge)
UGE 8			
Tirsdag 20.2.	LSDR 13-15 km	Med Grp. 5	Med indlagte tempointervaller
torsdag 22.2	10 km	tempo 5.40-6.00	ny vinterrute bagfra
lørdag 24.2	12 km		(25.2 samløb)
UGE 9			
tirsdag 27.2	10 km	tempo 5.30	gl. vinterrute
Torsdag 1.3.	Interval	8 x 500 m	Søvej
lørdag 3.3			Ringe Sø Marathon (4.3 cross Glamsbjerg)

Træningsplan for uge 1 - 13, 2018

Gruppe 4

Ved interval og fartlege er der altid opvarmning og afjog på Lundsagerruter, hvis ikke der står andet. Tempo 5:50-6:10

UGE 10			
Tirsdag 6.3.	LSDR 13-15 km	Med Grp. 5	Med indlagte tempointervaller
torsdag 8.3	10 km	tempoløb	ny vinterrute
lørdag 10.3	14 km		
UGE 11			
Tirsdag 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 15.3	10 km	tempo 5.40-6.00	gl. vinterrute bagfra
lørdag 17.3	14 km		(18.3 cross Nyborg)
UGE 12			
Tirsdag 20.3.	LSDR 13-15 km	Med Grp. 5	Med indlagte tempointervaller
torsdag 22.3	10 km	tempoløb	ny vinterrute
lørdag 24.3	12 km		(25.3 samløb)

Træningsplan for uge 1 - 13, 2018

Gruppe 4

Ved interval og fartlege er der altid opvarmning og afjog på Lundsagerruter, hvis ikke der står andet. Tempo 5:50-6:10

UGE 13			
tirsdag 27.3	10 km	tempo 5.30	gl. vinterrute
Torsdag 29.3.	Interval	2x2000 m	Ringe Sø
lørdag 31.3	16 km		

Træningsplan for uge 1 - 13, 2018

Gruppe 4

Ved interval og fartlege er der altid opvarmning og afjog på Lundsagerruter, hvis ikke der står andet. Tempo 5:50-6:10

Træningsplan for uge 1 - 13, 2018

Gruppe 4

Ved interval og fartlege er der altid opvarmning og afjog på Lundsagerruter, hvis ikke der står andet. Tempo 5:50-6:10