

Træningsplan uge 27-39, 2018 Grp 4

Uge 27 AKTIVITET

BEMÆRKNIN BESKRIVELSE

Tirsdag	Interval - Grp. 4 og 5		
Torsdag	10 km tempotur	Lærkeskoven	2 km opv. / 6 km tempoløb / 2 km afjog
Lørdag	12 km		

Uge 28

Tirsdag	LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5		
Torsdag	10 km tempotur	Tøystrupruten	2 km opv. / 6 km tempoløb / 2 km afjog
Lørdag	14		

Uge 29

Tirsdag	10 km rolig - Grp. 4 og 5	Hestehaveskoven	
Torsdag	Interval - Grp. 4 og 5		
Lørdag	16 km		

Uge 30

Tirsdag	LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5		
Torsdag	12 km rolig tur	Sdr. Højrupruten	
Lørdag	16-18 km		

Uge 31

Tirsdag	Interval - Grp. 4 og 5		
Torsdag	10 km tempotur	Sommeruten	2 km opv. / 6 km tempoløb / 2 km afjog
Lørdag	12 km		

Uge 32

Tirsdag	LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5		
Torsdag	10 km rolig - Grp. 4 og 5	Lærkeskoven	
Lørdag	14 km		

Uge 33

Tirsdag	5 km	DHL-Stafetten	Engen i Odense
Torsdag	Interval - Grp. 4 og 5		
Lørdag	16 km		

Uge 34

Tirsdag	LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5		
Torsdag	10 km tempotur	Tøystrupruten	2 km opv. / 6 km tempoløb / 2 km afjog
Lørdag	16-18 km		SØNDAG: Samløb Sydfyn - Skårup

Uge 35

Tirsdag	Interval - Grp. 4 og 5		
Torsdag	10 km tempotur	Sommerruten	2 km opv. / 6 km tempoløb / 2 km afjog
Lørdag	18 km		

Uge 36

Tirsdag	LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5		
Torsdag	12 km rolig tur	Sdr. Højrupruten	
Lørdag	12 km		

Uge 37

Tirsdag	10 km rolig tur	Lærkeskoven	
Torsdag	Interval - Grp. 4 og 5		
Lørdag	18 km		SØNDAG: CHP Half

Uge 38

Tirsdag	LSDR m. indlagt interval - Grp. 4 og 5		
Torsdag	10 km rolig - Grp. 4 og 5	Tøystruptuten	
Lørdag	12 km		

Uge 39

Tirsdag	Interval - Grp. 4 og 5		
Torsdag	10 eller 12 km rolig tur	Sommerruten 10 km / Sdr. Højrupruten 12 km	
Lørdag	14 km		SØNDAG: HCA Marathon/½-marathon SØNDAG: Samløb Sydfyn - Kirkeby

