

Løbeprogram for gruppe 4 - uge 40 til 52 2018

Uge 40

AKTIVITET

BEMÆRKNII BESKRIVELSE

Tirsdag	10 km rolig tur - Grp. 4 og 5		
Torsdag	Max puls test - Grp. 4 og 5		
Lørdag	14 km		

Uge 41

Tirsdag	LSDR 15 km - Grp. 4 og 5	Udenbysruten	1-2 tempodele. Fokus på puls
Torsdag	Tempoløb 10 km	Gammel vinterrute	2 km opv./6 km tempoløb/2 km afjog
Lørdag	16-18 km		

Uge 42

Tirsdag	Interval SDU - Grp. 4 og 5		
Torsdag	10 km rolig tur - Trailløb - Grp. 3, 4 og 5		
Lørdag	12 km		

Uge 43

Tirsdag	LSDR 14 km - Grp. 4 og 5	Indenbysruten	3-4-tempodele. "Uden ur"
Torsdag	Interval, 6 x 800 m - Grp. 4 og 5	(Mulighed for roligt	LØRDAG: Ringe Sø
Lørdag	14 km		SØNDAG: Vejle Ådal / Cross Langeskov

Uge 44

Tirsdag	Bakkeløb v. Bent - 10 km	Rundt i Ringe by	
Torsdag	10 km rolig tur - O-løb - Grp. 3, 4 og 5		
Lørdag	16 km		SØNDAG: Efterårsløbet 5, 10 og 15 km

Uge 45

Tirsdag	LSDR 15 km - Grp. 4 og 5	Indenbysruten	1-2 tempodele. Fokus på puls
Torsdag	Tempoløb - 10 km	Ny vinterrute	2 km opv./6 km tempoløb/2 km afjog
Lørdag	16 km		SØNDAG: Cross Stige Ø

Uge 46

Tirsdag	10 km roligt løb - Grp. 4 og 5		
Torsdag	Pyramideinterval - Grp. 4 og 5		
Lørdag	18 km		

Uge 47

Tirsdag	LSDR 14 km - Grp. 4 og 5	Indenbysruten	3-4-tempodele. "Uden ur"
Torsdag	Bakkeløb v. Bent - 10 km		
Lørdag	12 km		SØNDAG: Cross Assens

Uge 48

Tirsdag	Coopers test SDU - Grp. 4 og 5	Rundt i Ringe by	
Torsdag	10 km roligt løb - Trailløb - Grp. 3, 4 og 5		
Lørdag	14 km		

Uge 49

Tirsdag	LSDR 15 km - Grp. 4 og 5	Udenbysruten	1-2 tempodele. Fokus på puls (Onsdag Lysløb)
Torsdag	Tempoløb - 10 km	Rute	
Lørdag	16 km		SØNDAG: Cross Korup

Uge 50

Tirsdag	10 km roligt løb - O-løb - Grp. 3, 4 og 5		
Torsdag	Interval SDU - Grp. 4 og 5		
Lørdag	16-18 km		

Uge 51

Tirsdag	LSDR 14 km - Grp. 4 og 5	indenbysruten	3-4-tempodele. "Uden ur"
Torsdag	Interval - 8 x 500 m - Grp. 4 og 5		
Lørdag	14 km		

Uge 52

Tirsdag	Tempoløb - 10 km	Gammel vinterrute	2 km opv./6 km tempoløb/2 km afjog
Torsdag	10 km rolig tur - Grp. 4 og 5		SØNDAG 30.12: Samløb
Lørdag	14 km		MANDAG 31.12: Nytårsraketten