

Træningsprogram for Ingrid's hold - uge 18-29

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag	Noter	
1	opvarminig (min)	5	opvarminig (min)	5	Uge 18 Tirsdag: Tempotur 3*6min p: 3 Lørdag: Fartleg: 4m3m2m1m p: 1
	alm. løb (min)	12	alm. Løb (min)	45	
	interval	18	interval	interval	
	afjog	10	afjog	10	
2	opvarminig (min)	5	opvarminig (min)	5	Uge 19 Tirsdag : Fartleg: 4+2+4+2+4+2m. 2min roligt løb Lørdag: Fartleg: 5m4m3m2m+1m p: 1
	alm. løb (min)	12	alm. Løb (min)	50	
	interval	18	interval	interval	
	afjog	10	afjog	afjog	
3	opvarminig (min)	5	opvarminig (min)	5	Uge 20 Tirsdag Fartleg: 6+5+4+2+ 1m. 4m3m2m1m alm. Løb imellem Lørdag: Fartleg: 5m4m3m2m+1m p: 1
	alm. løb (min)	12	alm. Løb (min)	55	
	interval	18	interval	interval	
	afjog	10	afjog	afjog	
4	opvarminig (min)	5	opvarminig (min)	5	Uge 21 Tirsdag & Lørdag: Tempotur 3*6min p: 3
	alm. løb (min)	12	alm. Løb (min)	50	
	interval	18	interval	interval	
	afjog	10	afjog	afjog	
5	opvarminig (min)	5	opvarminig (min)	5	Uge 22 Tirsdag : Fartleg: 4+2+4+2+4+2m. 2min roligt løb Lørdag: Tempotur 2*6min p: 3
	alm. løb (min)	12	alm. Løb (min)	50	
	interval	18	interval	interval	
	afjog	10	afjog	afjog	
6	opvarminig (min)	5	opvarminig (min)	5	Uge 23 Tirsdag: Fartleg: 5+4+3+2+ 1m. 4m3m2m1m alm. Løb imellem Lørdag: Tempotur 3*5min p: 3
	alm. løb (min)	12	alm. Løb (min)	55	
	interval	18	interval	interval	
	afjog	10	afjog	afjog	
7	opvarminig (min)	5	opvarminig (min)	5	Uge 24 Tirsdag & Lørdag: Tempotur 3*6min p: 3
	alm. løb (min)	12	alm. Løb (min)	55	
	interval	18	interval	interval	
	afjog	10	afjog	afjog	
8	opvarminig (min)	5	opvarminig (min)	5	Uge 25 Tirsdag : Fartleg: 4+2+4+2+4+2m. 2min roligt løb Lørdag: Tempotur 2*6min p: 3
	alm. løb (min)	12	alm. Løb (min)	55	
	interval	18	interval	interval	
	afjog	10	afjog	afjog	
9	opvarminig (min)	5	opvarminig (min)	5	Uge 26 Tirsdag: Fartleg: 5+4+3+2+ 1m. 4m3m2m1m alm. Løb imellem Lørdag: Tempotur 3*5min p: 3
	alm. løb (min)	12	alm. Løb (min)	55	
	interval	18	interval	interval	
	afjog	10	afjog	afjog	
10	opvarminig (min)	5	opvarminig (min)	5	Uge 27 Tirsdag: Tempotur 3*6min p: 3 Lørdag: Tempotur 2*6min p: 3
	alm. løb (min)	12	alm. Løb (min)	55	
	interval	18	interval	interval	
	afjog	10	afjog	afjog	
11	opvarminig (min)	5	opvarminig (min)	5	Uge 28 Tirsdag: Fartleg: 4+2+4+2+4+2 m. 2min roligt løb Lørdag: Tempotur 3*5min p: 3
	alm. løb (min)	12	alm. Løb (min)	55	
	interval	18	interval	interval	
	afjog	10	afjog	afjog	
12	opvarminig (min)	5	opvarminig (min)	5	Uge 29 Tirsdag : Fartleg: 4+2+4+2+4+2m. 2min roligt løb Lørdag: Fartleg: 5+4+3+2+ 1m. 4m3m2m1m alm. Løb imellem
	alm. løb (min)	12	alm. Løb (min)	55	
	interval	18	interval	interval	
	afjog	10	afjog	afjog	

Torsdag er selvtræning

Opvarmning er den fælles opvarmning vi har i klubben. Alm. løb tirs- og torsdage er løb i langsomt tempo samt styrke- balance- og koordinationsøvelser

Så er vi klar til uge 30 - her skal vi selvfølgelig løbe Etape Bornholm