

Første udkast til løbetræning med Vejen Løbemotion foråret 2009

Hold B

Uge	Mandag distance	Mandag hast.	Torsdag distance	Torsdag hast.	Evt. Weekend
10, 2+5/3	3 km	7 min/km	3,5 km	7 min/km	3,5 km
11	3,5 km	6,45 min/km	4 km	7min/km	4 km
12	3,5 km	6,45 min/km	4 km	6.45 min/km	4 km
13	3,5 km	6,30 min	4 km	6,45 min/km	4,5 km
14	intervaltræning	6 x 200 m	5 km	6,45 min/km	5 km
15	4 km	6,30 min/km	helligdag		5 km
16	4,5 km	6,30 min/km	4 km	6,30 min/km	4 km
17	Intervaltræning	5 x 400 m	5 km	6,30 min/km	4 km
18	6 km	6,45 min/km	intervaltræning	6 x 400 m	6 km
19	3 km	6,30 min/km	5 km	6,30 min/km	5 km
20	Intervaltræning	6 x 400 m	4 km	6,15 min/km	6 km
21	4 km	6,15 min/km	helligdag		5 km
22	3,4 km	6–6,15 min/km	Intervaltræning	3,4 km	5 km
23	3,4	6,15 min/km	3,4 km frøsløb	6 min/km	???

På hold B forudsættes det at løberne i forvejen er i stand til at løbe 3 – 4 km i roligt tempo og gør det jævnlige. Det forudsættes at løberne løber i hvert fald to gange om ugen, gerne tre gange med en ekstra tur i weekenden. I uge 22 og 23 løber vi ad Frøsløbsruten med start på græsplænen bagved den gamle Vejenhal.