

Første udkast til løbetræning med Vejen Løbemotion foråret 2009

HOLD C

uge	Mandag dist.	Mandag hast.	Torsdag dist.	Torsdag hast.	weekend
10	5 km	6.10 min/km	6 km	6.10 min/km	5 km
11	6 km	6,00	6 km	6,00	5 km
12	7 km	6,00	5 km	5,50	6 km
13	6 km	5,50	7 km	5,50	6 km
14	intervaltræning	Opvarm 2 km 5 x 800 M	7 km	5,40	5km
15	8 km	5,40	Helligdag (7 km)	5,40/5,30	6 km
16	7 km	5,30	8 km	5,40/5,30	7 km
17	intervaltræning	Opvarm 2 km 5 x 800 M	8 km	5,30	7 km
18	8 km	5,30	intervaltræning	Opvarm 2 km 6 x 800 M	8 km
19	9 km	5,30	7 km	5,20	9 km
20	intervaltræning	Opvarm 2 km 6 x 800 M	10 km	5,20/5,30	9 km
21	9/10 km	5,20/5,30	Helligdag (7 km)	5,15/5,20	8 km
22	8,5 km Test Frøsruten	5,15/5,30	intervaltræning	Opvarm 2 km 6 x 800 M	6 km
23	8,5 km Test Frøsruten	5,10/5,30	8,5 km Frøsløbet	5,00/5,30 min/km	Fri

På hold C forudsættes det at løberne i forvejen kan løbe omkring 5 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.