

## Løbeprogrammer efteråret 2009

Hastighederne på de enkelte træningsdage er i høj grad vejledende. Der kan være dage hvor vejret gør at det er hårdere, selvom man ikke løber hurtigere end man plejer, og modsat. Det er vigtigt at man ikke øger hastighed og distance samtidigt.

### Hold AA

Uge	Mandag distance	Mandag hastighed	Torsdag distance	Torsdag hastighed
36	4,2 km	2 x 2 min gå	4,2 km	2 + 1 min gå
37	4,4 km	2 x 2 min gå	4,4 km	2+ 1 min gå
38	3 km + interval	1 min gå, lidt interval	4,4 km	1 + 1 min gå
39	4,4 km	1 gå pause	4,4 km	1 gå pause
40	5 km	Gå mod lyset – løb	3 km + interval	Let interval
41	Herfra følges samme program som hold A	Der løbes eventuelt i to hastigheder		

### Hold A

Uge	Mandag distance	Mandag hastighed	Torsdag distance	Torsdag hastighed
36	4,4 km	7 min/km cirka	4,4 km	Som mandag
37	4,5 km	7 min/ km	4,6 km	7 min/km
38	3 km + interval	7 min/km + interval	4,5 km	7 min/km
39	5 km	7 min/km	5 km	Som mandag
40	5 km	Gå mod lyset – løb	3km + interval	Let interval
41	4 km	6,45 min/km	4 km	Som mandag
42	4,5 km	6,45 min/km	4,5 km	Som mandag
43	3,5 km + interval	6,45 + let interval	4 km	6,30 - 6,40 min/km
44	4,6 km	6,30 - 6,40 min/km	4,6 km	Som mandag
45	5 km	6,45 min/km	5 km	6,30 – 6,45 min/km
46	5,5 km	6,45 min/km	4 km + interval	6,30 + let interval
47	5 km	6,30 min/km	5 km	Som mandag
48	5,5 km	6,30 – 6,45 min/km	5,5 km	Som mandag
49	4 km + interval	6,30 min/km	5,5 km	6,30 min/km
50	6 km	6,45 min/km	6 km	Som mandag
51	6 km	6,30 – 6,45 min/km	6 km	Som mandag
51	6 km	6,30 min/km	6 km	6,30 min/km
51	6 km	6,30 min/km	JUL	

Den angivne hastighed er den vi løber med den sidste kilometer, men ikke nødvendigvis fra starten .