

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 B

Uge	Mandag distance	Mandag hast.	Torsdag distance	Torsdag hast.	weekend
36	6 km	6,10 min/km	7 km	6,10 min/km	5 – 6 km
37	7 km	6,10 min/km	6 km	6,00 min/km	Frøsløb, Rødding
38	intervaltræning		6,5 km	6,00 min/km	5 km
39	6,5 km	6,00 min/km	7 km	6,10 min/km	5- 6 km
40	5 km	Gå mod lyset-løb	intervaltræning		5 – 6 km
41	7,5 km	6,00 min/km	7,5 km	Som mandag	5- 6 km
42	8 km	6,10 min/km	8 km	6,10 min/km	5- 6 km
43	intervaltræning		8 km	6,00 min/km	6 km
44	8,5 km	6,00 min/km	8,5 km	Som mandag	Cross, Skrydstrup
45	9 km	6,10 min/km	9 km	6,10 min/km	7 km
46	9 km	6,00 min/km	intervaltræning		Crossløb, Sønderborg
47	8 km	6.00 min/km	9 km	5.50 min/km	7 km
48	9 km	5.50 min/km	9 km	5.50 min/km	crossløb
49	intervaltræning		10 km	5.50 min/km	7- 8 km
50	10 km	5.50 min/km	10 km	5.45 min/km	Crossløb
51	10 km	5.45 min/km	intervaltræning		Sydjysk cross i Vejle
52	10 km	5.45min/km	JUL		