

Løbeprogrammer efteråret 2009 – version 2

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 C

Uge	Mandag distance	Mandag hast.	Torsdag distance	Torsdag hast.	weekend
36	7 km	5.30 min/km	7 km	5.20 min/km	7 km
37	8 km	5,30 min/km	8 km	5.30 min/km	7 km
38	intervaltræning	Opvarm. 10 min 6 x 400 m	8 km	5.20 min/km	7 km
39	8 km	5.20 min/km	9 km	5.30 min/km	7 km
40	9 km	5.30 min/km	intervaltræning	Opvarm 10 min 4 x 800 m	8 km
41	9 km	5.20 min/km	10 km	5.30	7 km
42	10 km	5.30 min/km	9 km	5.20 min/km	8 km
43	intervaltræning	Opvarm. 10 min 4 x 800 m	10 km	5.20 min/km	9 km
44	10 km	5.10 min/km	11 km	5.30 min/km	Cross, Skrydstrup
45	9 km	5.10 min/km	11 km	5.20 min/km	9 km
46	11 km	5.20 min/km	intervaltræning	Opvarm 10 min 5 x 800 m	Crossløb, Sønderborg
47	10 km	5.10 min/km	11 km	5.20 min/km	9 km
48	11 km	5.20 min/km	12 km	5.30 min/km	Crossløb
49	intervaltræning	Opvarm. 10 min 5 x 800 m	11 km	5.20 min/km	10 km
50	12 km	5.30 min/km	12 km	5.20 min/km	Crossløb
51	11 km	5.10 min/km	Intervaltræning	Opvarm 10 min 6 x 800 m	Sydjysk cross i Vejle
52	12 km	5.10 min/km	JUL		10 km

Distancerne på Crossløbene ligger på 4-5 km for damer og 6-7 km for herrer.