

Løbeprogrammer Forår 2018



	Træningsdag	Træningstype	5-8 km	10 km	1/2 maraton	Bemærkninger
Uge 2	Torsdag 11/1	Løb	40 min	40 min	40 min	Opstart (20 ud/20 hjem)
	Søndag	Konkurrence	4	5 el 10	10	Vintercup Ebberup Kl. 10
Uge 3	Tirsdag	Løb	4	7	7	RT
	Torsdag 18/1	Intervalløb	5	6	8	Gitte
	Søndag	Løb	5	8	12	RT
Uge 4	Tirsdag	Løb	5	7	7	RT
	Torsdag 25/1	Bakke træning	40 min	40 min	40 min	40 min(Inge) + socialt samvær
	Søndag	Løb	6	9	10	RT
Uge 5	Tirsdag	Tempoløb	4	6	8	Hans
	Torsdag 1/2	Løb	5	6	8	RT
	Søndag	Løb	5	8	12	RT
Uge 6	Tirsdag	Fartleg	4	6	7	Inge
	Torsdag 8/2	Løb	5	6	9	RT
	Søndag	Løb	6	8	12	RT
Uge 7	Tirsdag	Intervalløb	5	8	8	Susanne
	Torsdag 15/2	Løb	4	7	8	RT
	Søndag	Konkurrence	6	5 el 10	10	Vintercup Kerte Kl. 10
Uge 8	Tirsdag	Løb	4	8	8	RT
	Torsdag 22/2	Fartleg	40 min	40 min	40 min	40 min(Gitte) + socialt samvær
	Søndag	Løb	7	10	14	RT
Uge 9	Tirsdag	Tempoløb	5	6	7	Hans
	Torsdag 1/3	Løb	5	7	8	RT
	Søndag	Bakke træning	7	8	10	Bakke træning i Vissenbjerg
Uge 10	Tirsdag	Løb	4	8	8	RT
	Torsdag 8/3	Løb	5	6	8	RT
	Søndag	Konkurrence	5	5 el 10	10	Vintercup Vissenbjerg kl. 10
Uge 11	Tirsdag	Intervalløb	4	5	7	Inge
	Torsdag 15/3	Løb	5	7	7	RT
	Søndag	Konkurrence	5	10	10	Strandvejsløb, Strib
Uge 12	Tirsdag	Løb	4	6	8	RT
	Torsdag 22/3	Tempoløb	40 min	40 min	40 min	40 min(Inge) + socialt samvær
	Søndag	Løb	7	12	16	RT
Uge 13	Tirsdag	Intervalløb	5	8	8	Gitte
	Torsdag 29/3	Løb	6	7	7	Skærtorsdag
	Søndag	Løb	5	10	12	Langfredag
Uge 14	Tirsdag	Løb	6	7	10	RT
	Torsdag 5/4	Tempoløb	5	6	8	Hans
	Søndag	Løb	6	12	14	RT
Uge 15	Tirsdag	Løb	4	6	6	RT
	Torsdag 12/4	Bakke træning	5	8	8	Inge
	Søndag	Løb	5	10	16	RT
Uge 16	Tirsdag	Løb	5	7	9	RT
	Torsdag 19/4	Intervalløb	6	8	8	Susanne
	Søndag	Løb	7	10	18	RT
Uge 17	Tirsdag	Løb	6	7	8	RT
	Torsdag 26/4	Fartleg	40 min	40 min	40 min	40 min(Gitte) + socialt samvær (fødselsdag)
	Søndag	Løb	8	10	10	RT

Uge 18	Tirsdag	Løb	5	7	8	RT
	Torsdag 3/5	Tempoløb	6	5	5	Hans
	Søndag	Løb	6	12	21,1	Lillebælt halvmarathon Lørdag 5/5
Uge 19	Tirsdag	Løb	4	6	5	RT
	Torsdag 10/5	Konkurrence	6	10	10	Kr. Himmelfart (Eventyrløb Odense)
	Søndag	Løb	7	12	9	RT
Uge 20	Tirsdag	Fartleg	5	8	8	Gitte
	Torsdag 17/5	Løb	6	8	8	RT
	Søndag	Løb	7	10	10	Pinsedag
Uge 21	Tirsdag	Bakke træning	5	7	8	Inge
	Torsdag 24/5	Løb	5	8	8	RT
	Søndag	Løb	5	10	14	RT
Uge 22	Tirsdag	Løb	6	7	8	RT
	Torsdag 31/5	Løb	40 min	40 min	40 min	20 ud/20 hjem + socialt samvær
	Søndag	Løb	8	10	12	RT
Uge 23	Tirsdag	Løb	5	8	8	RT
	Torsdag 7/6	Løb	6	9	9	RT
	Søndag	Konkurrence	5	10	10	RT
Uge 24	Tirsdag	Intervalløb	5	7	7	Inge
	Torsdag 14/6	Løb	6	8	8	RT
	Søndag	Konkurrence	5	10	10	Skibhusløbet
Uge 25	Tirsdag	Løb	7	10	10	RT
	Torsdag 21/6	Løb	?	?	?	Sommerafsluning + socialt samvær

Forklaringer:

Fartleg - sjove løbslege med forskellige hastigheder og distancer.

Intervalløb - skiftevis hurtig og langsom løb, sørger for at vores form forbedres

RT: Rolig tur - løb i jævnt tempo/"snakketempo", der kan føres en samtale

Tempotur, løbes i et jævnt højt tempo, uden det er udmattende. Skal føles hårdt

Bakkeløb - vi benytter vores mange bakker i byen