

Løbeprogrammer Efterår 2018



	Træningsdag	Træningstype	5-8 km	10 km	1/2 maraton	Bemærkninger
Uge 32						
	Søndag	opstart	30 min.	30 min.	30 min.	Opstart efter ferie, løb med efterfølgende morgenmad
Uge 33	Tirsdag	Løb	4	7	7	RT
	Torsdag 16/8	Intervalløb	5	6	8	Gitte
	Søndag	Løb	4	5	10	Tur til Båge - husk madpakke og drikke
Uge 34	Tirsdag	Løb	5	7	7	RT
	Torsdag 23/8	Tempoløb	5	7	8	Hans
	Søndag	Løb	6	9	10	RT
Uge 35	Tirsdag	Løb	4	6	8	RT
	Torsdag 30/8	Bakke træning	40 min.	40 min.	40 min.	40 min.(Inge) + social samvær
	Søndag	Løb	5	8	12	RT
Uge 36	Tirsdag	Fartleg	4	6	7	Gitte
	Torsdag 6/9	Løb	5	6	9	RT
	Søndag	Løb	6	8	12	RT
Uge 37	Tirsdag	Løb	5	7	8	RT
	Torsdag 13/9	Intervalløb	4	7	8	Susanne
	Søndag	Løb	6	8	14	RT
Uge 38	Tirsdag	Løb	4	8	8	RT
	Torsdag 20/9	Fartleg	5	6	7	Inge
	Søndag	Løb	7	10	14	RT
Uge 39	Tirsdag	Løb	5	6	7	RT
	Torsdag 27/9	Tempoløb	40 min.	40 min.	40 min.	40 min(Gitte) + social samvær
	Søndag	Løb	7	8	18	RT
Uge 40	Tirsdag	Løb	4	8	8	RT
	Torsdag 4/10	Løb	5	6	8	RT
	Søndag	Konkurrence	5	5 el 10	10	Vintercup Aarup kl. 10
Uge 41	Tirsdag	Intervalløb	4	5	7	Susanne
	Torsdag 11/10	Løb	5	7	7	RT
	Søndag	Løb	5	10	16	RT
Uge 42	Tirsdag	Løb	4	6	8	RT
	Torsdag 18/10	Løb	6	8	7	RT
	Søndag	Løb	7	10	21	Tur til Enebærødde
Uge 43	Tirsdag	Løb	5	6	6	RT
	Torsdag 25/10	Bakke træning	40 min.	40 min.	40 min.	40 min.(Inge) + socialt samvær
	Søndag	Løb	5	10	14	RT
Uge 44	Tirsdag	Løb	6	7	10	RT
	Torsdag 1/11	Tempoløb	5	6	8	Hans
	Søndag	Løb	6	12	14	RT
Uge 45	Tirsdag	Løb	4	6	6	RT
	Torsdag 8/11	Afslutning	45 min.	45 min.	45 min.	Inge + Gitte / Sjøv aften

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

