

Løbeprogram Gå / løbeholdet



Uge	Trænings uge	Træningsdag	Træningstype	Intervaller // ca. min	Bemærkninger / fælles arrangementer
Uge 9	1	Tirsdag			
		Torsdag	Gå 5 min, løb 1 min	4 // 24	Socialt samvær
		Søndag	Gå 5 min, løb 1 min	4 // 24	
Uge 10	2	Tirsdag	Gå 5 min, løb 1 min	4 // 24	
		Torsdag	Gå 5 min, løb 1 min	4 // 24	Fartleg
		Søndag	Gå 5 min, løb 1 min	4 // 24	
Uge 11	3	Tirsdag	Gå 5 min, løb 1 min	4 // 24	
		Torsdag	Gå 4 min, løb 2 min	4 // 24	
		Søndag	Gå 4 min, løb 2 min	5 // 30	
Uge 12	4	Tirsdag	Gå 4 min, løb 2 min	5 // 30	
		Torsdag	Gå 4 min, løb 2 min	5 // 30	"skovfitness"
		Søndag	Gå 4 min, løb 2 min	5 // 30	Vintercup Vestfyn, Aarup
Uge 13	5	Tirsdag	Gå 4 min, løb 2 min	5 // 30	
		Torsdag	Gå 4 min, løb 3 min	5 // 35	Socialt samvær
		Søndag	Gå 4 min, løb 3 min	5 // 35	
Uge 14	6	Tirsdag	Gå 4 min, løb 3 min	5 // 35	
		Torsdag	Gå 3 min, løb 4 min	4 // 28	Fartleg
		Søndag	Gå 3 min, løb 4 min	4 // 28	
Uge 15	7	Tirsdag	Gå 3 min, løb 4 min	4 // 28	
		Torsdag	Gå 3 min, løb 4 min	4 // 28	
		Søndag	Gå 3 min, løb 4 min	4 // 28	
Uge 16	8	Tirsdag	Gå 3 min, løb 4 min	4 // 28	
		Torsdag	Gå 3 min, løb 5 min	4 // 32	"skovfitness"
		Søndag	Gå 3 min, løb 5 min	4 // 32	
Uge 17	9	Tirsdag	Gå 3 min, løb 5 min	4 // 32	
		Torsdag	Gå 3 min, løb 6 min	3 // 27	
		Søndag	Gå 3 min, løb 6 min	3 // 27	
Uge 18	10	Tirsdag	Gå 3 min, løb 6 min	3 // 27	
		Torsdag	Gå 2 min, løb 7 min	2 // 18	Fødselsdagsfest
		Søndag	Gå 2 min, løb 7 min	2 // 18	

Løbeprogram Gå / løbeholdet



Uge	Trænings uge	Træningsdag	Træningstype	Intervaller // ca. min	Bemærkninger / fælles arrangementer
Uge 19	11	Tirsdag	Gå 2 min, løb 7 min	2 // 18	
		Torsdag	Gå 2 min, løb 7 min	3 // 27	
		Søndag	Gå 2 min, løb 7 min	3 // 27	Lillebælt ½ maraton lørdag 9.5.
Uge 20	12	Tirsdag	Gå 2 min, løb 7 min	3 // 27	
		Torsdag	Gå 2 min, løb 8 min	2 // 20	Fartleg
		Søndag	Gå 2 min, løb 8 min	2 // 20	
Uge 21	13	Tirsdag	Gå 2 min, løb 8 min	2 // 20	
		Torsdag	Gå 2 min, løb 8 min	3 // 30	"skovfitness"
		Søndag	Gå 2 min, løb 8 min	3 // 30	
Uge 22	14	Tirsdag	Gå 2 min, løb 8 min	3 // 30	
		Torsdag	Gå 2 min, løb 9 min	3 // 33	Socialt samvær
		Søndag	Gå 2 min, løb 9 min	3 // 33	
Uge 23	15	Tirsdag	Gå 2 min, løb 9 min	3 // 33	
		Torsdag	Gå 2 min, løb 9 min	3 // 33	Fartleg
		Søndag	Gå 2 min, løb 9 min	3 // 33	
Uge 24	16	Tirsdag	Gå 2 min, løb 9 min	3 // 33	
		Torsdag	Gå 2 min, løb 10 min	3 // 36	
		Søndag	Gå 2 min, løb 10 min	3 // 36	Bogenseløb lørdag d. 13. juni
Uge 25	17	Tirsdag	Gå 2 min, løb 10 min	3 // 36	
		Torsdag	Gå 2 min, løb 10 min	3 // 36	"skovfitness"
		Søndag	Gå 2 min, løb 10 min	3 // 36	
Uge 26	18	Tirsdag	Gå 2 min, løb 10 min	3 // 36	
		Torsdag	Gå 2 min, løb 10 min	3 // 36	Sommerafslutning
		Søndag	Gå 2 min, løb 10 min	3 // 36	