

Løbeprogrammer

Efterår 2017



Uge	Træningsdag	5-7 km	Program 5-7 km + fart	Bemærkninger
32				
	Søndag 13/8 kl. 09.00	30 min (ca 4 km)	løb i roligt tempo	Opstart efter ferie, 30 min let løb derefter morgenmad
33	Tirsdag	36 min (ca 5 km)	2 gå, 10 løb, gå 2, 10 løb, 2 gå, 10 løb	RT
	Torsdag 17/8	ca 4 km	FL (3*2min i højere tempo)	FL
	Søndag	5 km	5 km	Båge tur
34	Tirsdag	ca 4 km	Fællesløb	Skovfitness (Gitte)
	Torsdag 24/8	5 km		RT
	Søndag	6 km		RT
35	Tirsdag	4 km ??	Fællesløb	Fællestræning med DGI instruktør
	Torsdag 31/8	ca 5 km	Fællesløb	40 min løb (stafet) + socialt samvær (Anita)
	Søndag	6 km		RT
36	Tirsdag 5/9	5 km		Pulsløb i Assens
	Torsdag 7/9	5 km		Natløb i Ejby
	Søndag	6 km		RT
37	Tirsdag 12/9	ca 4 km	Fællesløb	Tur til Thorø (Ole arrangerer)
	Torsdag 14/9	ca 5 km	6 * 30-20-10	IT
	Søndag	6 km		RT
38	Tirsdag	5 km		OBS: bakketræning i Vissenbjerg Mandag
	Torsdag 21/9	ca 5 km	Fællesløb	FL (Inge)
	Søndag	6 km		RT
39	Tirsdag	4 km		RT
	Torsdag 28/9	ca 5 km	Fællesløb	40 min løb + socialt samvær
	Søndag	5 km		RT
40	Tirsdag	4 km	højere tempo 1 min i hver km	TT
	Torsdag 5/10	ca 5 km	6 * 30-20-10	IT
	Søndag 8/10	5 km		Vintercup i Assens
41	Tirsdag	ca 4 km	Fællesløb	Skovfitness (Gitte)
	Torsdag 12/10	6 km		RT
	Søndag	7 km		RT
42	Tirsdag	5 km	FL (3*2min i højere tempo)	FL
	Torsdag 19/10	ca 6 km	Fællesløb	BL (Inge)
	Søndag	5 km		RT
43	Tirsdag	7 km		RT
	Torsdag 26/10	5 km	Klubmesterskab (for alle)	Afslutning + socialt samvær
	Søndag 29/10	5 km	5 km	Vintercup Aarup

Forklaringer:

FL: Fartleg - de angivne perioder løbes hurtigere end normalt og jog som pause

IT: Intervaltræning - de angivne perioder løbes i max. fart og pause er stående eller gående

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

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

BL: Bakk løb