

# Løbeprogrammer



	Træningsdag	Træningstype	5 km	10 km	1/2 maraton	Bemærkninger
Uge 9	Tirsdag	Løb	2	5	8	TT
	Torsdag	Skovfitness	1	2	4	Socialt samvær
	Søndag	Løb	3	7	10	RT
Uge 10	Tirsdag	Skovfitness	1	2	4	
	Torsdag	Løb	3	5	8	TT
	Søndag	Løb	3	7	10	RT
Uge 11	Tirsdag	Løb	3	6	7	FL - Inge
	Torsdag	Skovfitness	1	2	4	
	Søndag	RT	4	8	12	RT
Uge 12	Tirsdag	Skovfitness	1	2	4	
	Torsdag	Løb	4	6	8	RT
	Søndag	Konkurrence	5	10	10	Vintercup Vestfyn, Aarup/TT
Uge 13	Tirsdag	Løb	4	7	8	RT
	Torsdag	Skovfitness	1	2	4	Socialt samvær/BL
	Søndag	Løb	5	8	12	RT
Uge 14	Tirsdag	Skovfitness	1	2	4	
	Torsdag	Løb	4	6	8	IT - Inge
	Søndag	Løb	5	8	14	RT
Uge 15	Tirsdag	Løb	4	8	10	TT
	Torsdag	Skovfitness	1	2	4	
	Søndag	Løb	5	10	16	RT
Uge 16	Tirsdag	Skovfitness	1	2	4	
	Torsdag	Løb	5	8	8	BL - Inge
	Søndag	Løb	5	11	14	RT
Uge 17	Tirsdag	Løb	4	8	10	TT
	Torsdag	Skovfitness	1	2	4	
	Søndag	Løb	5	10	18	RT
Uge 18	Tirsdag	Skovfitness	1	2	4	FL
	Torsdag	Løb	4	7	8	Fødselsdagsfest - løb 40 min.
	Søndag	Løb	5	10	12	RT
Uge 19	Tirsdag	Løb	4	5	8	RL
	Torsdag	Skovfitness	1	2	4	
	Søndag	Konkurrence	5	12	21,1	Lillebælt ½maraton lørdag
Uge 20	Tirsdag	Skovfitness	1	2	4	
	Torsdag	Løb	4	6	7	RT
	Søndag	Løb	5	10	10	RT
Uge 21	Tirsdag	Løb	4	8	10	TT
	Torsdag	Skovfitness	1	2	4	
	Søndag	Løb	5	10	16	RT
Uge 22	Tirsdag	Skovfitness	1	2	4	BL
	Torsdag	Løb	4	7	10	Socialt samvær
	Søndag	RT	5	10	14	RT

<b>Uge 23</b>	Tirsdag	Løb	4	8	8	BL
	Torsdag	Skovfitness	1	2	4	
	Søndag	Løb	5	10	18	RT
<b>Uge 24</b>	Tirsdag	Skovfitness	1	2	4	
	Torsdag	Løb	5	8	8	IT
	Søndag	Konkurrence	5	10	12	lørdag Bogenseløbet
<b>Uge 25</b>	Tirsdag	Løb	5	5	8	RT
	Torsdag	Skovfitness	1	2	4	
	Søndag	Konkurrence	5	12	21,1	Aabenraa bjergmarathon
<b>Uge 26</b>	Tirsdag	Skovfitness	1	2	4	
	Torsdag	Sommerløb				Sommerafslutning
	Søndag	Løb	5	10	10	RT

#### 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:** Bakkeløb

#### Løbe grupper:

5-5.30 min/km

5.30-6.00 min/km

6.00+ min/km

Løbe/gå-hold - nybegyndere - Anita