

Løbeprogrammer

Forår 2019



	Træningsdag	Træningstype	5-8 km	10 km	1/2 maraton	Bemærkninger
Uge 1	DER ER TOVHOLDER PÅ ALLE HOLD TORSDAGE KL. 19.00, ØVRIGE DAGE AFTALER HOLDENE SELV RUTER					
	Søndag 6/1	Løb	40 min	40 min	40 min	Opstart (20 ud/20 hjem)
Uge 2	Tirsdag	Løb	4	7	7	RT
	Torsdag 10/1	Intervalløb	5	6	8	Inge
	Søndag	Konkurrence	5	5	10	Vintercup Assens / TT
Uge 3	Tirsdag	Løbefitness	4	5	7	Gitte
	Torsdag 17/1	Løb	5	8	8	RT
	Søndag	Løb	6	9	10	RT
Uge 4	Tirsdag	Tempoløb	4	6	8	Hans
	Torsdag 24/1	Løb	5	7	12	RT
	Søndag	Løb	5	8	12	RT
Uge 5	Tirsdag	Løb	4	6	7	RT
	Torsdag 31/1	Fartleg	40 min.	40 min.	40 min.	Inge + social samvær
	Søndag	Løb	6	8	12	RT
Uge 6	Tirsdag	Bakke træning	5	8	8	Gitte
	Torsdag 7/2	Løb	4	7	8	RT
	Søndag	Løb	6	6	10	RT
Uge 7	Tirsdag	Løb	4	8	8	RT
	Torsdag 14/2	Intervalløb	5	7	8	Susanne
	Søndag	Løb	7	10	14	RT
Uge 8	Tirsdag	Løbefitness	5	6	7	Gitte
	Torsdag 21/2	Løb	5	7	10	RT
	Søndag	Konkurrence	5	5	10	Vintercup Vissenbjerg / TT
Uge 9	Tirsdag	Løb	6	7	12	RT
	Torsdag 28/2	Tempoløb	4	5	7	Hans
	Søndag	Løb	5	8	14	RT
Uge 10	Tirsdag	Tempoløb	4	5	7	Hans
	Torsdag 7/3	Løb	5	7	8	RT
	Søndag	Konkurrence	5	10	10	Vintercup Kerte / TT
Uge 11	Tirsdag	Løb	4	6	8	RT
	Torsdag 14/3	Intervalløb	4	6	8	Susanne
	Søndag	Løb	7	12	14	RT
Uge 12	Tirsdag	Bakke træning	5	8	8	Gitte
	Torsdag 21/3	Løb	6	7	7	RT
	Søndag	Løb	5	10	18	RT
Uge 13	Tirsdag	Løb	6	7	10	RT
	Torsdag 28/3	Tempoløb	40 min.	40 min.	40 min.	Hans + socialt samvær
	Søndag	Løb	6	12	14	RT
Uge 14	Tirsdag	Intervalløb	4	6	6	Inge
	Torsdag 4/4	Løb	5	8	8	RT
	Søndag	Konkurrence	5	10	21	Korupløbet
Uge 15	Tirsdag	Løb	5	7	9	RT
	Torsdag 11/4	Løb	40 min.	40 min.	40 min.	Klubbens 9 års fødselsdag (Gitte+Inge)
	Søndag	Løb	7	10	18	RT
Uge 16	Tirsdag	Løbefitness	4	5	6	Gitte
	Torsdag 18/4	Løb	5	6	8	Skærtorsdag
	Søndag	Løb	8	10	10	Påske dag

Uge 17	Tirsdag	Løb	5	7	8	RT
	Torsdag 25/4	Tempoløb	6	5	6	Hans
	Søndag	Løb	6	10	12	RT
Uge 18	Tirsdag	Løb	4	6	5	RT
	Torsdag 2/5	Tempoløb	6	10	10	Inge
	Søndag	Løb	7	12	16	RT
Uge 19	Tirsdag	Fartleg	5	8	8	Gitte
	Torsdag 9/5	Løb	6	8	8	RT
	Søndag	Løb	7	10	10	RT
Uge 20	Tirsdag	Bakke træning	5	7	8	Inge
	Torsdag 15/5	Løb	5	8	8	RT
	Søndag	Løb	5	10	14	RT
Uge 21	Tirsdag	Løb	6	7	8	RT
	Torsdag 23/5	Intervalløb	40 min	40 min	40 min	Susanne + socialt samvær
	Søndag	Løb	8	10	12	RT
Uge 22	Tirsdag	Løb	5	8	8	RT
	Torsdag 30/5	Konkurrence	5	10	10	Kr. Himmelfart (Eventyrløb Odense)
	Søndag	Løb	5	10	14	RT
Uge 23	Tirsdag	Tempoløb	5	7	7	Hans
	Torsdag 6/6	Løb	6	8	8	RT
	Søndag	Løb	5	10	16	Pinsedag
Uge 24	Tirsdag	Løb	7	10	10	RT
	Torsdag 13/6	Bakke træning	5	7	9	Inge
	Søndag	Løb	7	12	14	RT
Uge 25	Tirsdag	Løb	7	10	10	RT
	Torsdag 20/6	Løb				Sommerafsluning på Hindsgaul, Middelfart

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

