

Løbeprogrammer

Efterår 2019



	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	aktivitet	4	7	7	Betina
	Torsdag 15/8	Løb	5	5	10	RT / DHL
	Søndag	Løb	4	5	9	RT
Uge 34	Tirsdag	aktivitet	5	7	7	Cooper-test, Vissenbjerg
	Torsdag 22/8	Løb	5	7	8	RT
	Søndag	Løb	6	9	12	RT
Uge 35	Tirsdag	Løb	4	6	8	RT
	Torsdag 29/8	aktivitet	40 min.	40 min.	40 min.	40 min.(Inge) + social samvær
	Søndag	Løb	5	8	10	Tur til Båge - husk madpakke og drikke
Uge 36	Tirsdag	Løb	4	6	7	RT
	Torsdag 5/9	aktivitet	5	6	9	Gitte
	Søndag	Løb	6	8	12	RT
Uge 37	Tirsdag	Løb	5	7	8	RT
	Torsdag 12/9	aktivitet	4	7	8	Hans
	Søndag	Løb	6	8	16	RT
Uge 38	Tirsdag	Løb	4	8	8	RT
	Torsdag 19/9	aktivitet	5	6	7	Inge
	Søndag	Løb	7	10	14	RT
Uge 39	Tirsdag	Løb	5	6	7	RT
	Torsdag 26/9	aktivitet	40 min.	40 min.	40 min.	40 min(Gitte) + social samvær
	Søndag	Løb	7	10	21	HCA
Uge 40	Tirsdag	Løb	4	8	8	RT
	Torsdag 3/10	aktivitet	5	6	8	Birthe
	Søndag	Konkurrence	5	5 el 10	10	Vintercup Aarup kl. 10
Uge 41	Tirsdag	Løb	4	5	7	RT / OBS: vi løber hver dag i uge 41
	Torsdag 10/10	Løb	5	7	7	RT
	Søndag	Løb	5	10	14	RT
Uge 42	Tirsdag	aktivitet	4	6	8	Gitte
	Torsdag 17/10	Løb	6	8	7	RT
	Søndag	Løb	7	10	16	RT
Uge 43	Tirsdag	Løb	5	6	6	RT
	Torsdag 24/10	aktivitet	40 min.	40 min.	40 min.	40 min.(Susanne) + socialt samvær
	Søndag	Løb	7	10	21	RT
Uge 44	Tirsdag	Løb	6	7	10	RT
	Torsdag 1/11	aktivitet	5	6	8	Hans
	Søndag	Konkurrence	5	5 el 10	10	Vintercup
Uge 45	Tirsdag	Løb	4	6	6	RT
	Torsdag 7/11	Afslutning	45 min.	45 min.	45 min.	Inge + Gitte / Sjøv aften

Aktiviteter:

Fartleg - sjove løbslege med forskellige hastigheder og distancer.

Intervalløb - skiftevis hurtig og langsom løb, sørger for at vores form forbedres

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

Bakkeløb - vi benytter vores mange bakker i byen

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

1