

Trænings program uge 45-52 201

Uge 45	Restitution
Tir. 4/11	Samlet træning for hele klubben. Optakt til Generalforsamling
Tor. 6/11	Løbetur 5-7 km i roligt tempo
Søn. 9/11	5-8 km i 6-7 min/km (60-75 %)
Uge 46	
Tir. 11/11	Opvarm 15 min. Pyramide 3-2-1-2-3 (3=70-75% - 2=75-80% – 1=80-85%) Aktiv pause imellem = med den halve tid af løb.. Afjog
Tor. 13/11	Gymrun / Opvarm 15 min. 2x5 min bussen. Afjog ca. 15 min
Søn. 16/11	O-løb i skoven. Selvtræning for dem der ikke vil med
Uge 47	
Tir. 18/11	Opvarm 15 min. 4x3 min (80-85% max) 1 min pause imellem. Afjog ca. 15 min
Tor. 20/11	Opvarm 15 min . Stjerneløb max 85% (evt. tunnelen under landevejen over til centret). Afjog ca. 15 min
Søn. 23/11	7-10 km
Uge 48	
Tir. 25/11	Opvarm 15 min. 2x 4 min løb 80-85%/70-75% evt. hver anden lygtepæl, 1 min aktiv pause. Afjog
Tor. 27/11	Kenyanertur
Søn. 30/11	7-12 km
Uge 49	Restitution
Tir. 2/12	45-60 min hyggetur (max75%). Inddelt efter tempi 6 min/6.30 min/7 min
Tor. 4/12	45-60 min hyggetur (max75%). Inddelt efter tempi 6 min/6.30 min/7 min
Søn. 7/12	5-8 i roligt tempo 6-7 min/km (70%)
Uge 50	
Tir. 9/12	Opvarm 15 min. 2 x 6 min fartleg. (Opdelt i grupper af 3, 2 løber 1 pauserer) 1-2-3 Majdal. Afjog ca. 15 min
Tor. 11/12	Opvarm 15 min. Returløb 4 min i 70-75% ud vend om løb 4 min 75-80%. (Negativ split) Afjog ca. 15 min
Søn. 14/12	7-10 km i roligt tempo 6-7 min/km (60-70%)
Uge 51	
Tir. 16/12	Opvarm 15 min. 2 x 3 min i 70-75%, 3 min i 75-80%, 3 min i 80-85%. Afjog ca. 15 min
Tor. 18/12	Juleløb samlet tur for alle
Søn. 21/12	5-8 i roligt tempo 6-7 min/km (60-70%). Der var x-mas løb lørdag ☺
Uge 52	(Juleugen)
Tir. 23/12	Løbetur 5-7 km.
Tor. 25/12	Løbetur 5-7 km.
Søn 28/12	Løbetur 5-7 km.
Uge 1 2015	Restitution
Tir. 30/12	Løbetur 5-7 km.
Tor. 1/1	Løbetur ? km. Øhh ☺
Søn 4/1	Løbetur 5-7 km.

Kenyanertur:

Iform a: 5 min i 8min/km, 5 min i 7.30/km, 5 min i 7.00/km, 5 min i 6.30/km, 5 min 7.30/km

Iform b: 5 min i 7.30min/km, 5 min i 7.00/km, 5 min i 6.30/km, 5 min i 6.00/km, 5 min 7.00/km

Iform C: 5 min i 7.00 min/km, 5 min i 6.30/km, 5 min i 6.00/km, 5 min i 5.30/km, 5 min 6.30/km

Returløb med negativ split

4 min i 70-75% ud vend om løb 4 min 75-80% hjem = negativ split

Begge ovenstående løbeformer er gode til forståelse af disponering af sit løb.