

Træningsprogram uge 14-23/ 2014

Uge 14	Træningsuge 1
Man. 31/3	Fri
Tirs. 1/4	Opvarmning + 2x 12 min fartleg 80-85% a'2 min 2 min pause efter 6 min + Afjogning
Ons. 2/4	Fri
Tors. 3/4	Opvarmning + 2x 5 min bakketræning + Afjogning
Fre. 4/4	Fri
Lør. 5/4	Fri
Søn. 6/4	10 -12 km. 60/75%
Uge 15	Træningsuge 2
Man. 7/4	Fri
Tirs. 8/4	Opvarmning + 4-5-3-6-3 min. 80-85%. 2 min gang/jog mellem hver. + Afjogning
Ons. 9/4	Fri
Tors. 10/4	Opvarmning + 6 min 75-80% + 8 min 80-85% + 4 min 85%+. + Afjogning
Fre. 11/4	Fri
Lør. 12/4	Fri
Søn. 13/4	12 -14 km. 60/75%
Uge 16	Træningsuge 3
Man. 14/4	Fri
Tirs. 15/4	Opvarmning + 8 + 5 +5 + 6 min 80-85% pause 2-1-1 + Afjogning
Ons. 16/4	Fri
Tors. 17/4	Opvarmning + 20 min fartleg. + Afjogning (Skærtorsdag)
Fre. 18/4	Fri
Lør. 19/4	Fri
Søn. 20/4	13 - 15 km. 60/75%
Uge 17	Træningsuge 4
Man. 21/4	Fri
Tirs. 22/4	Opvarmning + 3 serier af 4-3-2 min 85%. Pause 1-1 min. 2 min mellem hver serie. + Afjogning
Ons.23/4	Fri
Tors. 24/4	Kenyanertur
Fre. 25/4	Fri
Lør.26/4	Fri
Søn. 27/4	12 -14 km. 60/75%
Uge 18	Træningsuge 5 Restitution
Man. 28/4	Fri
Tirs. 29/4	45-60 min hyggetur. Max 75%
Ons. 30/4	Fri
Tors. 1/5	45-60 min hyggetur. Max 75%
Fre. 2/5	Fri
Lør. 3/5	Fri
Søn. 4/5	15 - 17 km. 60/75%
Uge 19	Træningsuge 6
Man. 5/5	Fri
Tirs. 6/5	Opvarmning + 3 serier af 3-2-1. (3 min jog + 2 min tempo + 1 min hårdt tempo.) + Afjogning
Ons.7/5	Fri
Tors. 8/5	Opvarmning + 10 x 2 min 80-85% 1 min pause mellem hver + Afjogning
Fre. 9/5	Fri
Lør. 10/5	Fri
Søn. 11/5	18 -20 km. 60/75%
Uge 20	Træningsuge 7
Man. 12/5	Fri
Tirs. 13/5	Opvarmning + 10 x 1 min 85% + 30 sek sprint. 1 min pause efter hver 90 sek. + Afjogning
Ons. 14/5	Fri
Tors. 15/5	Opvarmning + 6 x 3 min 85% 3 min pause mellem hver. + Afjogning
Fre.16/5	Fri
Lør. 17/5	Fri
Søn. 18/5	12 - 14 km. 60/75%

Træningsprogram uge 14-23/ 2014

Uge 21	Træningsuge 8
Man. 19/5	Fri
Tirs. 20/5	Opvarmning + 12 x 1 min 85% 30 sek pause mellem hver. 1 min pause efter hvert 6. + Afjogning
Ons. 21/5	Fri
Tors. 22/5	Opvarmning + 20 min fartleg på flad vej
Fre. 23/5	Fri
Lør. 24/5	Fri
Søn. 25/5	10 – 12 km. 60/75%
Uge 22	Træningsuge 9
Man. 26/5	Fri
Tirs. 27/5	Opvarmning + 3x 20-20-20 a´ 4 min 2-3 min pause mellem serier + Afjogning
Ons. 28/5	Fri
Tors. 29/5	Opvarmning + 2 x 8 min stigningsløb på flad vej. 2-3 min pause mellem serier + Afjogning
Fre. 30/5	Fri
Lør. 31/5	Fri
Søn. 1/6	8 – 10 km. 60/75%
Uge 23	Træningsuge 10
Man. 2/6	Fri
Tirs. 3/6	Opvarmning + 2-3 serier 10-20-30 a´ 4 min 3 min pause mellem serier + Afjogning
Ons. 4/6	Fri
Tors. 5/6	Fri evt. 30 min jog
Fre. 6/6	Fri
Lør. 7/6	Fri
Søn. 8/6	Aarhus City ½ Maraton

- **Dette program er vejledende !!**

-
- Ændringer vil med garanti forekomme
- Lyt efter kroppens signaler
Løbende evaluering er en selvfølge, vi skal så vidt muligt undgå skader/overtræning etc. etc.

Væskebælte er et "must" på de lange ture

Husk opladning 1-2 dage inden de lange ture. (væske, hvile, føde)

Det er vigtigt, at når træningsmængden øges, lytter til sin krop og sørger for at tage de pauser der er nødvendige.

- **Af ro bliver man god.**