

UGE	TIRSDAG	TRÆNING	LØRDAG	Distance - løbetur
33	11. aug	Officiel velkomst Tempotur: 15 min ud 15 min hjem/ 2 km opvarm 2 km afjog	15. aug.	10 km RT
34	18. aug	10 km testtur	22. aug	8 km RT
35	25. aug	Temaugue – kondi, korte intervaller, 10-20-30 / ca 2 km opvarmning og 2 km afjog	29. aug	12 km RT i to tempohold MT
36	1. sept	Temaugue – puls zoner Introduktion – 60 minutter	5. sept	træningsweekend
37	8. sept	Temaugue – kondi, korte intervaller, pyramide / 2 km opvarmning og 2 km afjog	12. sept	(8 km FL) / evt klubløb
38	15. sept	Tempotur: 15 min ud 15 min hjem/ 2 km opvarm 2 km afjog	19. sept	13 km RT
39	22. sept	Temaugue – kondi/ bakke-træning - 60 minutter	26. sept	11 km i to tempohold MT
40	29. sept	Temaugue – kondi/ bakke-træning - 60 minutter	3. okt	8 – 10 km FL
41	6. okt	Tempotur: 16 min ud 14 min hjem/ 2 km opvarm 2 km afjog	10. okt	Hedeland udflugt RT
42	13. okt	Temaugue – tempo, fartleg progressivt løb	17. okt	14 km RT
43	20. okt	Temaugue – lange intervaller puls zoner	24. okt	8- 10 km RT
44	27. okt	10 km testtur	31. okt	Bytur m DK kort

En god og hurtig 10 kilometre er et rigtigt godt fundament, hvis du har ambitioner om at løbe hurtigt på halvmarathon og marathondistancen. Det kræver nok, at man løber 3 gange om ugen. Men kan selvfølgelig være med til træningen uden at løbe alle tre gange.

Distanceture

- RT = rolig tur
- MT = moderat tempo
- FL = fartleg, dvs skiftende tempo

Tempoture er udholdenhedstræning i samme tempo (rimelig hurtigt)

Intervaltræning er konditionstræning – iltoptagningsevne. Kan være:

- Korte intervaller – max træning for iltoptagning
- Lange intervaller
- Bakke-træning