

Hold 5 vintertræning.

	Mandag	Torsdag	Lørdag
	Opvarming moderat tempo – ca. 15 min	Opvarmning i moderat tempo	Start med Socialturen
Uge 1	15 min tempoløb	5 x 400 m. hurtigløb - luntepause	10 – 16 km inklusiv socialturen
Uge 2	17 min tempoløb	5 x 3 min hurtigløb – luntepause	10 – 16 km
Uge 3	19 min tempoløb	5 x 800 m. hurtigløb – luntepause	10 – 16 km
Uge 4	21 min tempoløb	10 x 2 min hurtigløb - luntepause	10 – 16 km
Uge 5	25 min tempoløb	5 x 1 km hurtigløb- luntepause	10 – 16 km
Uge 6	25 min tempoløb	2 x 10 min. Hurtigløb – luntepause	10 – 16 km
Uge 7	25 min tempoløb	6 x 800 m hurtigløb – luntepause	10 – 16 km
Uge 8	27 min tempoløb	8 x 400 m hurtigløb – luntepause	10 – 16 km
Uge 9	30 min tempoløb	4 x 1 km hurtigløb – luntepause	10 – 16 km
Uge 10	32 min tempoløb	3 x 10 min. hurtigløb – luntepause	10 – 16 km
Uge 11	35 min tempoløb	2-3-4-5-4-3-2 min. hurtigløb med 1 min. pause	10 – 16 km
Uge 12	30 min tempoløb	3 x 7 min. Hurtigløb med 3 min luntepause	10 – 16 km
Uge 13	25 min tempoløb	10 x 2 min hurtigløb med 1 min luntepause. Berlinfolk kun 60 meters stigningsløb.	10 – 16 km
Uge 14	15 min tempoløb	Testløb 5 km ??	10 – 16 km
Uge 15	35 min tempoløb	5 x 1 km hurtigløb – luntepause	10 – 16 km
Uge 16	25 min tempoløb	3 x 10 min hurtigløb - luntepause	10 – 16 km
Uge 17	50 min rolig løb	I alt 20 min rolig tur med 5 x 60 m. stigningsløb	10 – 16 km
		<p>Pauserne er vigtige.</p> <p>Den sidste interval skal kunne løbes med samme tempo som den første.</p>	Skal helst kunne løbes uden for mange pauser. Dvs. alle skal kunne følge med hele tiden, og skulle gerne kunne snakke hele vejen.

VIGTIGT AT HUSKE

MANDAGSTURENE:

Vi starter altid langsomt. Dvs. med 6:00 pr. km. Tempoet sættes gradvist op, så kroppen er klar til tempodelen.

Den 4. januar løbes uafbrudt i 25 min.

Tempoet på tempodelen sættes gradvist op i løbet af januar og ender på ca. 5:20 pr. km når vi løber 25 min.

Efter endt tempodel sættes farten ned igen og vi lunter gerne hjem ved ca. 6:00.

TORSDAGSTURENE:

Vi starter altid langsomt. Dvs. med 6:00 pr. km. Tempoet sættes gradvist op, så kroppen er klar til intervallerne.

Det er vigtigt at pauserne mellem intervallerne overholdes. Det er vigtigt at vi kan løbe den sidste interval lige så hurtigt som den første. Det er vigtigt at vi altid føler, at vi kunne klare én interval mere.

Efter intervallerne lundes gerne hjem ved ca. 6:00.

LØRDAGSTURENE:

Vi løber Socialturen.

Efter denne, løber vi i moderat tempo ca. 5 km uden pause.

Derefter starter vi langsomt. Meningen er at opbygge udholdenhed. Men det er kun de sidste 5 til 8 km, som gerne må løbes ved ca. 5:40 pr. km. Senere (marts) må de gerne løbes ved 5:20 pr. km.