

Hold 3 Efterårstræning

Du har fulgt hold 3 i foråret 2016 eller har tilsvarende øvelse, dvs. du kan løbe ca. 5 km i roligt tempo med enkelte gå-pauser.

Træningsprogrammet angiver de antal minutter, som du løber eller går.

Løbetempo ca. 7:00 min/km i gennemsnit (6:45 - 7:15 min/km), dog lejlighedsvis omkring 6:30 minutter pr. kilometer.

Du bør træne løbetræne mindst 2 og helst 3 gange om ugen og gerne gå rask eller cykle øvrige dage.

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	
33		9	1	5	1	9	1	9		35	32	3	
34		10	1	5	1	10	1	10		38	35	3	
35	ca. 2 km indledende løb - Coopertest												
36		11	1	13	1	13				39	37	2	
37		11	1	14	1	13				40	38	2	
38		12	1	15	1	13				42	40	2	
39		12	1	15	1	14				43	41	2	
40		13	1	16	1	14				45	43	2	
41	ca. 2 km indledende løb - Coopertest												

Løb hvor tempoet er forøget til ca. 6:30 min/km.

