

Hold 6 Efterårstræning

Du kan løbe 12-15 km i almindeligt træningstempo, men vil gerne løbe hurtigere på 10 km, halv- og helmarathon. Programmet er vejledende.

Løbetempo ca. 4.45 min/km i gennemsnit(4.00-5.30 min/km)

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

Uge	Program	Vejledende KM
33	Bakkeinterval	
34	Power træning (øvelser og interval løb) med hold 5	
35	Pyramideinterval	
36	Power træning (øvelser og interval løb) med hold 5	
37	800 m interval ved Poul Martin Møllersvej	
38	Pyramideinterval	
39	Bakkeinterval	
40	Power træning (øvelser og interval løb) med hold 5	
41	800 m interval ved Poul Martin Møllersvej	

Pyramideinterval:

Vi løber et interval program med 200 m, 400 m, 600 m, 800 m, 600 m, 400 m og 200 m med 200 m roligt løb i mellem