

## Hold 5

Du løber regelmæssigt 6-7 km, men vil gerne have værktøjer til at gemmeføre et løb på 10-12 km. Programmet er vejledende.

Løbetempo ca. 5.40 min/km i gennemsnit(5.00-6.20 min/km)

Onsdagstræningen består af forskellige fartlege kombineret med tempo løb, aerob tempo + løbeteknik.

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

Uge		Vejledende KM
15	Tempo og Biomotorik	8-10
16	Tempo og Biomotorik og cross-fit	9-11
17	Tempo og Biomotorik	10-12
18	Tempo og Biomotorik og cross-fit.	10
19	Tempo og Biomotorik	10-12
20	Løbebane - Tidtagning, sammen med hold 6 (min. 5x800m). Med 400 m. pausejog imellem.	8-10
21	Tempo og Biomotorik og Crossfit.	11-13
22	Tempo og Biomotorik	11-13
23	Løbebane sammen med hold 6 (5x800m). Med 400 m. pausejog imellem.	10-12
24	Tempo og Biomotorik	11-13
25	Løbebane sammen med hold 6 (3x1000m) Med 400m. Pausejog imellem.	10-12
26	Intervaller (3x1500m). Med 400 m. pausejog imellem.	10-12

**Biomotorik:** Koordinationsøvelser med fodledsjob som basis tilsat forskellige øvelser som bland andet knæløft og hælspark.  
Vi vil løbe efter Hevhmann program og vi vil prøve af lægge lidt styrkeøvelsen ind