

## Hold 6

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

Mandagstræningen består af følgende elementer: opvarmningsløbetur, intervalløb/cross-fit, løbetur, coretræning og udstrækningsøvelser. Tempoet på opvarmningsløbeturen og løbeturen efter intervalløb/cross-fitt fastsættes efter løbernes ønsker og

Løbetempo: ca. 5.00 - 5.30 min/km på løbetur og individuel tempo på intervalløbene.

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

Uge		Vejledende KM
15	Bakkeinterval	12
16	Pyramideinterval	12
17	Bakkeinterval	12
18	Cross-fit + 10-20-30	10
19	Bakkeinterval	12
20	Løbebane sammen med hold 5 (3x1000m). Med 400 m. pausejog imellem.	12
21	Pyramideinterval	12
22	Cross-fit	10
23	Løbebane - Tidtagning, sammen med hold 5 (min. 5x800m). Med 400 m. pausejog imellem.	12
24	Pyramideinterval	12
25	løbebane sammen med hold 5 (3x1000m). Med 400 m. pausejog imellem.	12
26	Cross-fit	10

**Cross-fit:** Ud over løbetræning sætter vi fokus på forskellige former for styrketræningsøvelser f.eks. armbøjninger, squat jumps, maveøvelser eller andre øvelser som vi f.eks. kan udføre i skoven

**Pyramideinterval:** Vi løber intervaller med 200 m, 400 m, 600 m, 800 m, 600 m, 400 m og 200 m med 200 m roligt mellem.