

Løbegruppe 11-21 Forår 2019 (John & Lone)

Deltagerne løber regelmæssigt 10-12 km, men vil gerne forbedre deres 10 km tid, samt deltage i ½ maraton til efteråret.

Tempotid: 6:30 min/km på 10 km (forskellige træningstider, vekslende fra 5:40-8:20 min/km)

3 træningspas/uge, mandag, onsdag og lørdag. Lørdag_: kl. 10 Hamborgskoven

Træningsformer: Teknik, agility, intervaller, aerob tempo og lange ture.

Uge	Mandage:	Onsdage:	Lørdage:
14	Teknik, agility og intervaller (3x1500m)	Aerob tempo	Lang tur (60min)
15	Teknik, agility og intervaller (4x1500m)	Intervaller + teknik	Lang tur (70min)
17	Teknik, agility og intervaller (5x1200m)	Aerob tempo	Lang tur (80min)
18	Teknik, agility og intervaller (6x800m)	Intervaller + teknik	Lang tur (70min)
19	Teknik, agility og intervaller (8x800m)	Aerob tempo	Lang tur (80min)
20	Teknik, agility og intervaller (10x600m)	Intervaller + teknik	Lang tur (90min)
21	Teknik, agility og intervaller (4x1500m)	Aerob tempo	Lang tur (70min)
22	Teknik, agility og intervaller (6x1000m)	Intervaller + teknik	Lang tur (80min)
23	Teknik, agility og intervaller (6x1200m)	Aerob tempo	Lang tur (90min)
24	Teknik, agility og intervaller (3x1000m)	Intervaller + teknik	Lang tur (50min)
25	Teknik, agility og intervaller (4x800m)	Aerob tempo	Lang tur (60min)
26	Teknik, agility og intervaller (5x600m)	Intervaller + teknik	Lang tur (40min)

Teknik/agility-øvelser:

Koordinationsøvelser, biomotoriske koordinationsøvelser, fx fodledsjog, hælsark, knæløft, pyramideløb, stigningsløb m.m.