

Herre 2 træningsprogram december

Træningsprogram herre 2 (december 2012):

Tirsdage: Intervalpas (afgang fra klubhus kl. 17:10)

Torsdage: Let til moderat træningspas (afgang fra klubhus kl. 17:10)

Lørdage: Intervalpas (afgang fra klubhus kl. 11:00)

Lørdag	01-dec	4 x 892 (5-10k tempo) 1
Tirsdag	04-dec	2 x (5 x Selmersvej, jog ned som pause) seriepause 2 . Ca. 3 K intensitet.
Torsdag	06-dec	12-14 km fartleg (5 kortere "ryk" (ca. 1 min))
Lørdag	08-dec	Riisskov "O-løb" + progressiv stafet
Tirsdag	11-dec	Reps: 2 mands holdstafet Bækkelundsvej-Tretommervej-Skovagervej
Torsdag	13-dec	2 x 10 min ud - 10 min hjem M 3½ (Ahornvej -> Åkrogen)
Lørdag	15-dec	10 skridt roligt - 10 skridt hurtigt - 20 skridt roligt... (øg med 10 indtil 100) (Blå rute Riisskov) / fri eller let 8k E hvis løb i morgen
Søndag	16-dec	Nytårscup 3. runde
Tirsdag	18-dec	4 - 5 x 1km I 3 min jog (Skejbyvej)
Torsdag	20-dec	3 x 5 min ud/hjem T 2 (havekolonierne v. Vejlbj Ringvej -> Skejby Centret)
Lørdag	22-dec	2 x Lisbjergbakken I jog ned + 1 x Bunden af Lisbjergbakken -> DR I
Tirsdag	25-dec	3 x 1,6 km I 3 min jog + 3 x 800 m I 2 min jog (Nordlandsvej)
Torsdag	27-dec	15' T + 3' E + 10' T + 2' E + 5' T (Lysløjpen)
Lørdag	29-dec	4 x (200 R + 200 jog) + 2 x (400 R + 400 jog) + 1 x 800 R + 800 jog + 2 x (400 R , 400 jog) + 4 x (200 R + 200 jog) (Vejlbj Stadion)
Mandag	31-dec	Nytårscup 4. runde

Udregn dit træningstempo på: http://www.loebesiden.dk/beregn_tid.php

E (Easy/Endurance): __:__ min/km

M (Maraton): __:__ min/km

T (Tærskel): __:__ min/km

I (Interval): __:__ min/km

R (Reps): __:__ min/km

Vel mødt!

/Peter

Torsdag	01-nov	Løbeteknikøvelser (LTØ), korte R-løb med fokus på teknik
Lørdag	03-nov	5x1200 3½
Søndag	04-nov	Nytårscup 1. runde
Tirsdag	06-nov	Bakkerepetitioner på Krathusvej: 3-4 x (30-60-90 sek R op af bakke med jog ned som pause). Seriepause på 2 minutter. 3-5 K intensitet.
Torsdag	08-nov	LTØ, 4 x (ud 2min T, hjem M/E)
Lørdag	10-nov	LTØ, 20 x ca. 100m R 20" løbes på sti ved Vejlbystadion
Tirsdag	13-nov	8-12 x 400 m R: Løbes på Birkevej/Elmevej, Løb på Elmevej, jog på Birkevej
Torsdag	15-nov	LTØ, 10 - 12 km fartleg (5 kortere "ryk" (ca. 1 min))
Lørdag	17-nov	LTØ, 8 x ca. 500m R 45" løbes i Riisskov
Tirsdag	20-nov	Bakkeintervaller H. Selmersvej: 2 - 4 x (30-60-90-120 sek R med jog ned som pause). Ca. 5k intensitet
Torsdag	22-nov	LTØ, 2x10 min M 3 +2x5 min T (ud-hjem)
Lørdag morgen.	24-nov	LTØ, 4 x 892 (5-10k tempo) 1 /fri eller let tur hvis der skal løbes nytårscup i
Søndag	25-nov	Nytårscup 2. runde
Tirsdag	27-nov	4 x (200 R + 200 jog) + 2 x (400 R + 400 jog) + 1 x 800 R + 800 jog + 2 x (400 R, 400 jog) + 4 x (200 R + 200 jog) (Elmevej/Birkevej)
Torsdag	29-nov	10 - 12 km E med 4 x 1 km T (opsamling efter T)