

# Mellem/lang (fase II: vinter '17-'18)

Tirsdag	14/11	Aarhus Nord runden inkl: 10' M   2' opsamling   + 10' ½M   opsamling og jog til bunden af Føter'n   + 5/5 T
Torsdag	16/11	3 x 5/5   2   T Ud/hjem (Føter'n)
Lørdag	18/11	3 x løbespring (Lydiard) + 3 x 2000m Cross (løbes på OMG1200)   2   (Hospitalsparken)
Tirsdag	21/11	10 x 400m R: Løbes på Birkevej/Elmevej, løb på Elmevej, jog på Birkevej
Torsdag	23/11	3 x 5/5   2   T Ud/hjem (Føter'n fra Blåhøjen)
Lørdag	25/11	<b>Cross Nationals #3 (Amager)</b> ----- 3 x Den Hårde   3   + 3 x Trailblazer   2   + trappehop
Tirsdag	28/11	2 x (5 x Petroleumbakken → tunnel, jog tilbage som pause) seriepause   4  . Ca. 3 K intensitet
Torsdag	30/11	Ud/hjem T: 3 – 4 x 5/5   2   (Nordlandsvej)
Lørdag	2/12	<b>Riis Skov løbet 103 års fødselsdag</b>
Tirsdag	5/12	Krathusvej: 3 – 4 x (30 – 60 – 90 R   jog ned  ) SP:   2
Torsdag	7/12	Ud/hjem T: 7½/7½   3' jog   + 5/5   2' jog   + 3/3 (Føter'n)
Lørdag	9/12	Stafet på OMG 1200 (Hospitalsparken) (evt. med 1900 og AGF)
Tirsdag	12/12	2 x (5 x Petroleumbakken → tunnel, jog tilbage som pause) seriepause   4  . Ca. 3 K intensitet
Torsdag	14/12	3 – 4 x 5/5   2   T Ud/hjem (Føter'n fra Blåhøjen)
Lørdag	16/12	<b>Kl. 10:15:</b> 6 x Bad-ass leg blaster   2½   (Hospitalsparken) <b>Kl. 13:00:</b> Beer mile (Vejlby Stadion) <b>Kl. 17:30:</b> Julefrokost
Tirsdag	19/12	10 x 400m R: Løbes på starten af Via Via (jog tilbage)
Torsdag	21/12	Ud/hjem T: 3 – 4 x 5/5   2   (Nordlandsvej)
Lørdag	23/12	Trailblazerstafet: 6 runder per løber

**LTØ:** Løbetekniske øvelser (forbedre løbeøkonomi)

**AE:** Aerob effekt (VO<sub>2</sub>-max)

**AK:** Aerob kapacitet (udholdenhed / tærskeltræning)

**PT:** Produktionstræning (anaerob effekt – stimulere og forbedre den anaerobe omsætning)

**TT:** Tolerance træning (anaerob kapacitet, dvs. "tilvænning" af arbejde ved ophobning af affaldsstoffer)

**HT:** Hastighedstræning (korte intervaller hvor pausen kan justeres således de kan løbes som AE eller PT/TT pas, men med fokus på teknikken)

**E, M, T, I, R, F** refererer til løbepace (endurance (Ae), marathon (Ae), threshold (AT), interval (An), reps (An), fast (An) – find dine tempi her baseret på din seneste konkurrencetid: [http://www.loebesiden.dk/beregn\\_tid.php](http://www.loebesiden.dk/beregn_tid.php)

Pause imellem intervaller angives i | |. F.eks. betyder "3 x 5/5 | 2 | T Ud/hjem (Føter'n)" at der løbes 3 gange 5 min ud og 5 min hjem i T pace, med 2 minutters pause (imellem de 2 gange), og at passet løbes på Føter'n - se intervalstrækninger her: <http://aarhusfremad.com/intervalstraekninger/>

Vel mødt ☺

/Coach