

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

| | | |
|---------|-------|---|
| Tirsdag | 26/12 | Vi mødes kl. 10:15 ved klubhuset: Vejlbj Stadion: 6' – 5' – 4' – 3' – 2' – 1' 1' med opsamling : Pace gående fra 10k – 1500m |
| Torsdag | 28/12 | Vi mødes kl. 10:15 ved klubhuset: Vi løber ned og "kigger" på Cross Nationals 4. runde i Mollerup Skov ☺ |
| Lørdag | 30/12 | Rolig tur i Riis Skov med en håndfuld kontrollerede strides |
| Søndag | 31/12 | Nytårscuppen 4. runde (5km/10km) |
| Tirsdag | 2/1 | 4-5 x købmandsrunde 3 I |
| Torsdag | 4/1 | Rolig tur på Aarhus Nord Runden med en håndfuld kontrollerede strides |
| Lørdag | 6/1 | Cross Nationals runde #4: Mollerup Skov |
| Tirsdag | 9/1 | 5 x Skejbyvej I 3 |
| Torsdag | 11/1 | 3-4 x 5/5 2 T Ud/hjem (Nordlandsvej) |
| Lørdag | 13/1 | 4 x OMG 3½ |
| Tirsdag | 16/1 | På Skejbyvej (distance dikteres af hurtigste løber): 5 x 500m 10k pace 30" SP: 2½ 4 x 500m 5k – 10k pace 25" SP: 2 3 x 500m 5k pace 20" SP: 1½ 2 x 500m 3k pace 15" SP: 1 1 x 500m – "det du har tilbage"-pace |
| Torsdag | 18/1 | 3-4 x 5/5 2 T Ud/hjem (Føter'n) |
| Lørdag | 20/1 | Vi mødes ved Aarhus Stadion kl. 10:30: 5 x ca. 1km i Mindeparken 3 |
| Tirsdag | 23/1 | 1 x udvidet Købmandsrunde 3½ + 2 x Købmandsrunden 3 + 1 x Via Via I |
| Torsdag | 25/1 | 3 – 4 x 5/5 2 T Ud/hjem (Føter'n fra Blåhøjen) / rolig tur med en håndfuld strides |
| Lørdag | 27/1 | Cross Nationals runde #5: DM kort cross – 4km (Aalborg) |
| Tirsdag | 30/1 | 5 x Skejbyvej I 3 |
| Torsdag | 1/2 | 3-4 x 5/5 2 T Ud/hjem (Nordlandsvej) |
| Lørdag | 3/2 | DM inde Masters 3 x Den Hårde 3 SP: 5 + 3 x Trailblazer 2½ |
| Søndag | 4/2 | DM inde Masters |

LTØ: Løbetekniske øvelser (forbedre løbeøkonomi)

AE: Aerob effekt (VO₂-max)

AK: Aerob kapacitet (udholdenhed / tærskeltræning)

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

TT: Tolerance træning (anaerob kapacitet, dvs. "tilvænnning" 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 løpace (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

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