

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

Tirsdag	6/2	3 x lysløjpen 10k pace 2' jog + 2 x bom-bom I pace 2' jog
Torsdag	8/2	3 – 4 x 5/5 T ud/hjem (Føter'n)
Lørdag	10/2	5 x kongeintervallet 3
Søndag	11/2	Vinterløbet - Hermans
Tirsdag	13/2	2 x udvidet købmandsrunde 10k pace 2' jog + 2 x købmandsrunde I 2½
Torsdag	15/2	3 – 4 x 5/5 T ud/hjem (Nordlandsvej)
Lørdag	17/2	5 x VLT '97 3 DM inde
Søndag	18/2	DM inde
Tirsdag	20/2	5 x 1k 10k pace 1½ + 1 x 1k all out (Skejbyvej)
Torsdag	22/2	3 x 3000m 2 tempoløb på Vejlbj
Lørdag	24/2	4 x OMG 3
Søndag	25/2	Vinterløbet – Ceres Park
Tirsdag	27/2	4 x 1k 1 - 1½ 10k pace + 2 x 1k I 2½ (Skejbyvej)
Torsdag	1/3	3 – 4 x 5/5 T ud/hjem (Nordlandsvej)
Lørdag	3/3	DM lang cross
Tirsdag	6/3	4 x 200 R 200m jog + 3 x 1000 I 2 min jog + 2 x 400 R 400m jog (Skejbyvej)
Torsdag	8/3	3 – 4 x 5/5 T ud/hjem (Nordlandsvej)
Lørdag	10/3	20' T + 4 x 200m R 200m jog (Vejlbj)
Tirsdag	13/3	3 x ViaVia T 2' jog + 4 x 200m R 200m jog
Torsdag	15/3	Rolig tur med en håndfuld strides
Lørdag	17/3	DM 10km landevej
Søndag	18/3	Vinterløbet - Brabrand

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. "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

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