

FIT Maj 2018 (Forberedelse til 10K og 1/2 M)

Torsdag	03.05.18	ud/hjem 3 X 6/6 i 1/2 marathon T, Is kiosken Riss skov
Weekend	18	Rolig langtur
Mandag	07.05.18	4 x 1200 meter, Vejlby (800 m i 5K og sidste 400 i interval)
Torsdag	10.05.18	5 x Trailblazer, Riss skov
Weekend	19	Rolig langtur
Mandag	14.05.18	forskellige intervaller i Riss skov
Tirsdag	15.05.18	Fartholder 15K Testrun, Brabrand stien incl. Sandwich
Torsdag	17.05.18	Ud/hjem 3 x 5/5 fra Margrethe stenen, Riis skov
Weekend	20	Rolig langtur
Mandag	21.05.18	5 x 1000 meter, Vejlby
Torsdag	24.05.18	3 x rødrute, første tur som opvarming, så 2 x i 1/2 M (del i grupper)
Weekend	21	Rolig langtur
Mandag	28.05.18	4-5 x 892, Riis skov. 5K tempo
Torsdag	31.05.18	10 x 400 meter, Vejlby

Som altid er det inkl. lækre udmattende styrkeøvelser:-)

Vel mødt

Søren