

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

Lørdag	23/9	Vejlby Stadion: Powerbands + trapper
Tirsdag	26/9	Hospitalsparken: Lydiard drills + trappehop ved Sjette Frederiks Kro
Torsdag	28/9	Riis Skov: Lystbetonet fartleg
Lørdag	30/9	Vejlby Stadion: Powerbands + trapper + Lydiard drills (Rampe)
Tirsdag	3/10	Vejlby Stadion: Powerbands + trapper
Torsdag	5/10	Hospitalsparken: Crossløbs fartleg
Lørdag	7/10	Djævlebakken: Lydiard drills + trappehop ved Sjette Frederiks Kro
Tirsdag	10/10	Vejlby Stadion: Powerbands + trapper + Lydiard drills (Rampe)
Torsdag	12/10	Riis Skov: Tur inkl. 20 min steady M -pace
Lørdag	14/10	Hospitalsparken: Lydiard drills + trappehop ved Sjette Frederiks Kro
Tirsdag	17/10	Vejlby Stadion: Powerbands + trapper + Lydiard drills (Rampe)
Torsdag	19/10	Hospitalsparken: Crossløbs fartleg
Lørdag	21/10	Vi mødes ved Aarhus Stadion kl. 10:30: Bækhusturen med indlagt Lydiard drills samt trappehop ved Ørnereden
Tirsdag	24/10	Hospitalsparken: Lydiard drills + trappehop ved Sjette Frederiks Kro
Torsdag	26/10	Farvel til Riis Skov – rundtur på intervallerne inkl. fartleg
Lørdag	28/10	Cross National #1: Roskilde --- Ellers Djævlebakken: 8 x bakkespurter jog på snydebakken
Tirsdag	31/10	Vintertid: Aarhus Nord runden inkl. 4 x 5' M 1' jog med opsamling – vi slutter af med Powerbands foran VRH + trapper
Torsdag	2/11	Tur sydpå inkl. 8 x 30 sek strides 2-3
Lørdag	4/11	Vejlby Stadion: Powerbands + trapper + Lydiard drills (Rampe)
Tirsdag	7/11	Åkrogen inkl. 10' M 2' jog + 10' 1/2M
Torsdag	9/11	Lysløjpen: Lystbetonet fartleg
Lørdag	11/11	Cross Nationals #2: Middelfart

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 løbepace (endurance, marathon, threshold, interval, reps, fast) – find dine tempi her baseret på din seneste konkurrencetid: http://www.loebesiden.dk/beregn_tid.php

Pause imellem intervaller angives i | |. F.eks. betyder "2 x ud/hjem 4/4 T |2|" at der løbes 2 gange 4 min ud og 4 min hjem i T pace, med 2 minutters pause (imellem de 2 gange).

Vel mødt ☺

/Coach