

Træningsplan frem mod Århus City Halvmaraton 2019

UGE 22

Torsdag	30.05.2019	1x10 min i 1/2 M + 2 x (3x7 0/60) på Vejlbj
Weekend	01/02 juni	Sidste langtur inden fartholdertjansen, ca. 16 km

UGE 23

Mandag	03.06.2019	ud/hjem 4 x 5/5 i tempo, Rissskov (Søren ferie)
Torsdag	06.06.2019	5 x 1000 meter interval (lang) på Vejlbj (Søren ferie)
Weekend	08/09 juni	12 km let tur

UGE 24

Mandag	Pinse	Pyramide på Vejlbj
Torsdag	13.06.2019	Let tur i skoven
Lørdag	15.06.2019	Hjælper til Børneløbet
Søndag	16.06.2019	Fartholder til Århus City Halvmaraton

Vejledende tider til træningsplanen:

10 km tid

50 5:00 pr./km.)

Interval/VO2-Max	04:15
Interval (lang)	04:30
Tempo	05:00
Let løb	05:45

48 (4:48 pr./km.)

Interval/VO2-Max	04:05
Interval (lang)	04:19
Tempo	04:48
Let løb	05:31

45 (4:30 pr./km.)

Interval/VO2-Max	03:50
interval (lang)	04:03
Tempo	04:30
Let løb	05:10

42 (4:12 pr./km.)

interval/VO2-Max	03:34
interval (lang)	03:47
Tempo	04:12
Let løb	04:50

40 (4:00 pr./km.)

Interval/VO2-Max	03:24
Interval (lang)	03:36

Tempo	04:00
Let løb	04:36

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

Vel mødt
Søren