

Træningsplan forår 2020

Mødested for alle træninger bliver på Vejlbjby stadion

UGE 18

| | | |
|---------|------------|---|
| Mandag | 27.04.2020 | 5 x 800 meter interval (lang) på Vejlbjby |
| Torsdag | 30.04.2020 | små bakker og 3 x 1200 meter i tempo (Vejlbjby) |
| Weekend | 02/03 maj | 15 km let tur |

UGE 19

| | | |
|---------|------------|--|
| Mandag | 04.05.2020 | 5x892 i Riss skov, vi mødes på Vejlbjby |
| Torsdag | 07.05.2020 | 1200, 1000, 800, 600 og 3x400 meter interval på Vejlbjby |
| Weekend | 09/10 maj | 15 km let tur med 2 x 1000 meter tempo i slutningen |

UGE 20

| | | |
|---------|------------|---|
| Mandag | 11.05.2020 | bakke og sprint i Riss skov |
| Torsdag | 14.05.2020 | 5 x 1000 meter interval (lang) på Vejlbjby |
| Weekend | 16/17 maj | 15 km let tur med 3 x 1000 meter tempo i slutningen |

UGE 21

| | | |
|---------|------------|--|
| Mandag | 28.05.2020 | 10 x 400 meter interval (kort) på Vejlbjby |
| Torsdag | Kristihim. | 3 x rødrute i tempo |
| Weekend | 23/24 maj | 10 km let tur |

Træningsplan forår 2020

UGE 22

| | | |
|---------|------------|----------------------------------|
| Mandag | 25.05.2020 | Let tur i Risskov med små sprint |
| Torsdag | 28.05.2020 | 5 km test |
| Weekend | 30/31 maj | 15 km let tur |

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

