



Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub

MÅNED: August 2017

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge			
Mandag			
Torsdag			
Lørdag			
Uge			
Mandag			
Torsdag			
Lørdag			
Uge 31		Opvarmning grønt hold	
Mandag		Ferie	
Torsdag		Pulsen op	
Lørdag	12 km	Rolig tur	
Uge 32		Opvarmning orange hold	
Mandag	12 km	3 km opvarmning - 2 x 1000 m tempo > 2 min jog mellem tempo - 7 km roligt	
Torsdag		Pulsen op	
Lørdag	13-14 km	Roligt løb	