



Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



MÅNED: JUNI 2017

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 22			
Mandag	11-12 km	3 km opvarmning- 3 x 1000 m tempo - 5 km jog	
Torsdag	5 + km	Pulsen op	
Lørdag	14-15 km	Roligt løb / Klubløb Landsbyløbet	
Uge 23			
Mandag	10-12 km	3 km opvarmning - 10 x 200 m sprint - 5-7 km jog	
Torsdag	5 + km	Pulsen op	
Lørdag	15-16 km	Roligt løb / Klubløb Copenhagen Exhaust trail	
Uge 24			
Mandag	10-12 km	3 km opvarmning - 5 x 500 m stigningsløb - 2-4 km jog	
Torsdag	7 + km	Pulsen op / 3000 m test	
Lørdag	16-18 km	Roligt løb	
Uge 25			
Mandag	10 km	Roligt løb	
Torsdag	5 + km	Pulsen op	
Lørdag	12 km	Roligt løb	EVT strandløb i Liseleje
Uge 26			
Mandag	14 km	3 km opvarmning - 8 km i halvmarathon tempo - 3 km jog	
Torsdag	5 + km	Pulsen op	
Lørdag		Der er ikke løbeplaner og Pulsen op i Juli grundet ferie. God ferie	