



Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



MÅNED: MAJ 2017

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge18			
Mandag	10 km	2 km opvarmning- 6 x 500 m stigningsløb- 2 km afjogning	
Torsdag		Pulsen op med coopertest / eller 2 km opvarmning- 6 km tempo 15 sek. under dit marthon tempo-2 km nedvarmning.	
Lørdag	12 km	Roligt løb	
Uge 19			
Mandag	11-12 km	2 km opvarmning- 4x 1000m tempoløb- 2 km afjogning	
Torsdag		Pulsen op / eller 2 km opvarmning- 6 km tempo 15 sek. Under dit marahton tempo- 2 km afjogning	
Lørdag	14 km	Roligt løb	
Uge 20			
Mandag	12 km	2 km opvarmning-2x3x1000m tempoløb- 4 km roligt løb	
Torsdag		pulsen op / eller 2 km opvarmning - 8 x 500 m tempoløb-2 km afjogning	
Lørdag	14 km	Roligt løb	Turen fra sidste uge modsat rundt.
Uge 21			
Mandag	10 km	Roligt løb	
Torsdag		Pulsen op / eller 2km opvarmning- 5 km med indlagt 6 x 10 20 30 - 2 km afjogning	
Lørdag	12 km	Roligt løb	