



# Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



## MÅNED: Oktober-November 2017

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 43		Opvarmning Gult hold / Træner	
Mandag	50 min	Roligt løb ( jog )	Jog er 30 sek under holdets
Tirsdag	15 min	Balance øvelser	minimums tid.
Onsdag	15 min	Core / Styrketræning	
Torsdag		Pulsen op	
Fredag		Sjipning så længe du kan	
Lørdag	60 min	Roligt løb ( jog )	

Uge 44		Opvarmning Blåt hold / Træner	
Mandag	65 min	10 min roligt løb ( jog ) - 10 min i marathon tempo - 15 min i 1/2 marathon tempo	
Tirsdag	15 min	Balancetræning evt. på balanceplade	
Onsdag	15 min	Core /styrketræning	
Torsdag		Pulsen op	
Fredag		Sjipning så længe du kan eller en god lang cykeltur søndag	
Lørdag	80 min	Roligt løb ( jog )	

Uge 45		Opvarmning Lilla hold / Træner	
Mandag	60 min	10 min roligt løb ( jog ) - 10 min i marathon tempo - 10 min i 1/2 marathon	
Tirsdag	15-20 min	Balancetræning	
Onsdag	15-20 min	Core / styrketræning	
Torsdag		Pulsen op	
Fredag		Sjipning så længe du kan	
Lørdag	70 min	Roligt løb ( Jog )	

Uge 46		Opvarmning Lyserødt hold / Træner	
Mandag	55 min	20 min jog - 10 min 1/2 MT tempo - 25 min jog	
Tirsdag	15-20 min	Balancetræning	
Onsdag	15-20 min	Core / Styrketræning	
Torsdag		Pulsen op	
Fredag		Sjipning så længe du kan	
Lørdag	80 min	20 min roligt ( jog ) - 15 min i MT tempo - 15 min i 1/2 MT tempo - 30 min jog	