



Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



MÅNED: August /SEPTEMBER 2017

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 33		Opvarmning Gult hold	
Mandag	10 km	3 km opvarmning - 2x 1000 m tempo >2 min - 5 km roligt løb	> 2min mellem tempoturene
Torsdag		Pulsen op	
Lørdag	14 km	roligt løb	
Uge 34		Opvarmning Blåt hold	
Mandag		10 km løb på 10 km ruten i st. dyrhave	
Torsdag		Pulsen op	
Lørdag	12 km	Roligt løb	
Uge 35		Opvarmning Lilla hold	
Mandag	10-12 km	3 km opvarmning - 4 x 1000 m tempo løb > 2 min - roligt løb hjem	
Torsdag		Pulsen op	
Lørdag	15-18 km	Roligt løb	
Uge 36		Opvarmning Lyserødt hold	
Mandag	12 km	3 km opvarmning - 3 x 2000 m tempo -> 2 min - 3 km roligt løb	
Torsdag		Pulsen op	
Lørdag	15 km	Roligt løb	
Uge 37		Opvarmning Grønt hold	
Mandag	10 km	3 km opvarmning - 5 x 100 m stigningsløb - 6,5 km roligt løb	
Torsdag		Pulsen op / 5-6 km roligt løb for dem der skal til CPH	
Lørdag	12 km	Roligt løb	Søndag CPH Marathon