



# Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



**MÅNED: September - Oktober**

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 38		Opvarmning Gult hold / Træner	
Mandag	8 - 10 km	Roligt løb	
Torsdag		Pulsen op	
Lørdag	8 - 10 km	Roligt løb	

Uge 39		Opvarmning Blåt hold / Træner	
Mandag	10 km	Roligt løb med 3 x 100m stigningsløb	
Torsdag		Pulsen op	
Lørdag	10 - 12 km	Roligt løb	

Uge 40		Opvarmning Lilla hold / Træner	
Mandag	12 km	Roligt løb med 4 x 100 m stigningsløb	
Torsdag		Pulsen op	
Lørdag	12 km	Roligt løb	

Uge 41		Opvarmning Lyserødt hold / Træner	
Mandag	12 km	Roligt løb med 2 x 200 m stigningsløb	
Torsdag		Pulsen op med 60 min Hechmann test	
Lørdag	12 km	Roligt løb	