



# Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



**MÅNED: November - December 2017**

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 47			
Mandag	60 min	20min jog-Ae1 + 10 min Ae2-3 + 5 armbøjninger + 10 min At + 20 min jog-Ae1	
Tirsdag	15 min	Balance øvelser	
Onsdag	20 min	Core / styrketræning	
Torsdag		Pulsen op eller 20 min jog + 1 x 6 styrkeløb + 5 min jog + 1x6 styrkeløb ( op af bakke med høje knæløftninger) +	20 min jog
Fredag		20 armbøjninger	
Lørdag	90 min	20 min jog + 20 min Ae1 + 10 min Ae2 + 15 min jog + 15 min Ae1 + 10 min Ae2	
Uge 48			
Mandag	65 min	20 min jog + 10 min Ae2-3 + 10 min At + 6 x 25 mtr høje knæløft + 20 min jog	
Tirsdag	15 min	Balance øvelser	
Onsdag	20 min	Core / styrketræning	
Torsdag		Pulsen op	
Fredag		30 squat + 5 armbøjninger	
Lørdag	100 min	20 min jog + 20 min Ae1 + 10 min Ae2 + 20 min jog + 20 min Ae1 + 10 min Ae2	
Uge 49			
Mandag	55 min	20 min jog + 5 min Ae3 + 6 x 25 mtr høje knæløft + 5 min jog + 5 min At + 20 min jog	
Tirsdag	15 min	Balance øvelser	
Onsdag	20 min	Core / styrketræning	
Torsdag		Pulsen op med juletræ på torvet og gløg i klubben	
Fredag		30 squat + 5 armbøjninger	
Lørdag	120 min	20 min jog + 30 min Ae1 + 20 min Ae2 + 20 min jog + 30 min Ae1	
Uge 50			
Mandag	60 min	20 min jog + 10 min Ae3 + 5 min jog + 5 min At + 20 min jog	
Tirsdag	15 min	Balance øvelser	
Onsdag	20 min	Core / styrketræning	
Torsdag		Pulsen op eller 20 min jog + 6 x 100 mtr sprint 90% ( leg speed ) + 8 min At + 20 min jog	
Fredag		30 squat + 5 armbøjninger	
Lørdag	85 min	20 min jog + 20 min Ae1 + 10 min At + 15 min jog + 15 min Ae1 + 5 min Ae2	
Uge 51			
Mandag	65 min	20 min jog + 10 min Ae3 + 4 x 25 mtr høje knæløft + 5 min jog + 15 min At + 10 min jog	
Tirsdag	15 min	Balance øvelser	
Onsdag	20 min	Core / styrkeøvelser	
Torsdag		Pulsen op	
Fredag		30 Squat + 5 armbøjninger	
Lørdag	90 min	15 min jog + 20 min Ae1 + 15 min Ae2 + 15 min jog + 15 min Ae1 + 10 min Ae2	