

LØBETRÆNING I TRI4, mandagstræning

Uge/Dato	Udgangstempo		Intensitet
	5:30min/km		
2 07-01-2019	Broken 3 eller 5 km pace serie: 6-11x (400 m VO2max pace + 200 jog) + 600 max		Hård (Z4: 87-93%)
	Genforeningspladsen, grusstien		
3 14-01-2019	Samlet jog til Søndermarken (4,5 km) + to og to hver sin vej rundt på løbestien i Søndermarken. Samme vej tilbage ved møde.		Moderat (Z3: 80-87%)
	Søndermarken		
4 21-01-2019	2-3x(1000 m AT p. 30'' + 500 m AT p. 30'' + 250 m VO2 max p. 30'' + 250 jog) + længere afjog		Moderat (Z3: 80-87%)
	Motorvejen		
5 28-01-2019	Bakkeløb: 5-7 x (400 AT+ bakke + 400 jog ned)		Moderat (Z3: 80-87%)
	Hvidkilevej		
6 04-02-2019	8x3' VO2 max (1'30" ud og 1'30" hjem) pause 2'.		Hård (Z4: 87-93%)
	Vestvolden, Utterslevmose		
7 11-02-2019	3 km testløb		Test
	Lindevangsparken		
8 18-02-2019	2x4' AT p. 1' + 2x(45" VO2max p. 15" + 45" VO2max p. 15" + 1'30" VO2max + 2' jog p. 30") + 1-2x4' AT.		Moderat (Z3: 80-87%)
	Lersøparken, Lersøstien		
9 25-02-2019	4x(200 m stigningsløb p. 100 m let jog) [1,2 km]. AT-interval-serie: 6-10x(400 m AT + 200 m jog-AT) [3,6-6 km]		Moderat (Z3: 80-87%)
	Genforeningspladsen, grusstien		
10 04-03-2019	Fælles joggetur til Damhussøen med indlagte teknikøvelser og tempo afstikkere til dem med ekstra energi.		Moderat (Z3: 80-87%)
	Damhussøen		
11 11-03-2019	Holdstafet: 3 ben (120 m bakke, 150 m flad, 190 m ned) - Intervaller i hold af 3: 3x(5x"et af de tre ben" p. jog tilbage) - pause 2' + fællesstart (skift til nyt ben)		Hård (Z4: 87-93%)
	Rødkildeparken		
12 18-03-2019	3 km testløb		Test
	Lindevangsparken		
13 25-03-2019	5-7 x 4 min (2' ud og hjem) jog inkl. VO2max ryk (par af 2-3 løber sammen), hver løber har mulighed for at lave et 20 sekunders ryk pr. interval, hvor de andre skal følge med så godt som muligt. Ryk markeres med et hurtigt temposkifte 3-5" efterfulgt af 5 km pace tempo. Hurtigst mulig samling efter hvert ryk. P. 1'		Moderat (Z3: 80-87%)
	Utterslevmose		
14 01-04-2019	Sommertid (31-03-2019): 5-7x(300 VO2max + 350 jog)		Hård (Z4: 87-93%)
	Degnemosen (søen)		