

## LØBETRÆNING I TRI4, onsdagstræning

Uge/Dato	Hold 1		Hold 2 (5:45 min/km)		Intensitet
1 02-01-2019	8 x 550 m - Pause 60 sek.		10 x 600 m - P 1:00		Hård (Z4: 87-93%)
	Rødkildeparken	13	Rødkildeparken	10 km	
2 09-01-2019	6 x 400 m ? 6 x 200 m Pause 45.		5 x 800 m >AT 6-dagesløb		Moderat (Z3: 80-87%)
	Lindevangsparken	14	Lindevangsparken	10 km	
3 16-01-2019	8 x 550 m - Løbende pause ned.		Bakkestræning >AT 2 x 1000 m + 3 x 700 - P 1:30		Moderat (Z3: 80-87%)
	Holmevej	13	Holmevej	10 km	
4 23-01-2019	8 x 500 m . Pause 60 sek.		3 x 1,5 km >AT P 2:00		Moderat (Z3: 80-87%)
	Grønnemose alle		Grønnemose alle	11 km	
5 30-01-2019	8 x 500 m. Løbende pause ned.		5 x 1000 m - P 2:00 VO2 maks.		Hård (Z4: 87-93%)
	Kirkemosen	14	Kirkemosen	9 km	
6 06-02-2019	6 x 500 m Pause 60 sek.		Distancetur med mulighed for acceleration/opsamling		Moderat (Z3: 80-87%)
	Mosen rundt	14	Mosen rundt	11 km	
7 13-02-2019	8 x 550 m løbende pause ned.		Bakkestræning >AT 5 x (430 m op/430 m ned) P 1:30		Moderat (Z3: 80-87%)
	Holmevej	13	Holmevej	10 km	
8 20-02-2019	Fast pace 7X700 M P 1:30		Stigningsløb 6 x 700 m - P 1:30		Moderat (Z3: 80-87%)
	Boldbanerne	13	Boldbanerne	11 km	

Mandags træning Hård (Test)

<b>9</b> 27-02-2019	8 x 550 m løbende pause ned.		6 x (500 tempo/500 jog)		Hård (Z4: 87-93%)
	Bispebjerg kirkegård		Bispebjerg kirkegård	10 km	
<b>10</b> 06-03-2019	6 x 1000 m Pause 90 sek.		Distanceløb 5:45 + frit tempo rundt om Damhussøen		Moderat (Z3: 80-87%)
	Grøndals parken	14	Grøndals parken	11 km	
<b>11</b> 13-03-2019	6 x 1000 m Pause 90 sek.		2 x 1900 m >AT - P 3:00		Hård (Z4: 87-93%)
	Mosen/Boldbanerne	14	Mosen/Boldbanerne	10 km	
<b>12</b> 20-03-2019	8-10 x 550 m Pause 45 sek.		Bakke træning >AT 2 x 1000 m + 3 x 700 - P 1:30		Moderat (Z3: 80-87%)
	Holmevej	14	Holmevej	10 km	
<b>13</b> 27-03-2019	7X700 m Hårdt P 2:00		6 x 700 m VO2 maks. P 2:00		Hård (Z4: 87-93%)
	Nattergalekrattet		Nattergalekrattet	10 km	

Mandags træning Hård (Test)