

Løbeprogram B+ tempo 7.15 – Efterår 2017

Køleskabsskema

Uge	Løbeform	Tirsdag	torsdag	Lør/søn
32	Alm. tempo m/gang	1 km gå 2 min. 2 km	1 km gå 2 min. 2 km	2 km gå 2 min. 1 km
33	Alm. tempo m/gang	2 km gå 2 min. 2 km	2 km gå 2 min. 2 km	4 km
34	Alm. tempo	4 km	4 km	4 km
35	Alm. tempo	5 km	4 km	5 km
36	Alm. tempo	5 km	5 km	5 km
37	Interval	1 km – 7.30 1 km – 7.15 1 km – 7.00 1 km – 7,30	4 km	5 km
38	Alm. tempo	6 km	4 km	5 km
39	Interval	Ca. 4 km. Opvarmning 10 min. Tempotur 2 km Afjogning 5 min.	5 km	5 km
40	Alm. tempo	6 km	5 km	5 km
41	Alm. tempo	6 (7) km	5 km	6 km
42	Alm. tempo	6 (7) km	5 km	6 (7) km
43	Alm. tempo	7 (8) km	4 km	Vejle Ådal løb ☺

Fællestræning i klubben på tirsdage. De to øvrige løbedage i ugens løb, løbes i eget regi. Det er **meget** vigtigt at overholde disse 2 løbedage for at kunne følge med holdets udvikling. Husk altid mindst én hviledag mellem to løbedage og lyt til din krop.

Trænerne på holdet:
 Marianne Agerskov
 Erik Emborg