

Træningsprogram Hyggehold (Tempo 7.15) – Forår 2018

Køleskabsskema

Uge	Løbeform	Tirsdag	torsdag	Lør/søn
11	Alm. tempo m/gang	1 km gå 2 min 2 km	1 km gå 2 min 2km	2 km gå 2 min 1 km
12	Alm. tempo m/gang	2 km gå 2 min 2 km	2 km gå 2 min 2 km	4 km
13	Alm. Tempo	4 km	4 km	4 km
14	Alm. Tempo	5 km	4 km	5 km
15	Alm. Tempo	5 km	5 km	5 km
16	Alm. Tempo	5 km	4 km	5 km
17	Alm. Tempo	5 km	4 km	5 km
18	Alm. Tempo	6 km	5 km	5 km
19	Alm. Tempo	5 km	4 km	5 km
20	Alm. tempo	6 km	5 km	6 km
21	Alm. tempo	5 km	4 km	5 km
22	Alm. tempo	6 km	5 km	4 km
23	Alm. Tempo	5 km	4 km	Vejle Løbet ☺

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 holdet udvikling. Husk altid mindst én hviledag mellem to løbedage og lyt til din krop.

Trænerne på holdet:
Erik Emborg
Marianne Agerskov