

Checkliste

Opgave

pb 1/3/2017 til 3/4 2018		Løbeprogram		Gruppe D
Ugenr.	tirsdags-dato	Fridag	Løbedag/tirsdag	Fridag
	2017		Denne dag leger vi - og leger med nyt	
10	7.marts		7 km Interval	
11	14.marts		8 km lidt fartleg	
12	21.		7 km Interval	
13	28. marts		9 km ca. ligeud	
14	4. april		8 km bakke	
15	11. april		2 km opvarmn.+12 m. Cooper + 2 afioanina	
	18. april		ca. 8 roligt	
	25. april		Skovtur	
	2. maj		7 km Interval	
	9. maj		Restitutionsløb	
20	16. maj		Bakke op - bakke ned	
	23. maj		Restitutionsløb	
	30. maj		Varmen kalder på 9 km	
	6. juni		- ellers bakke	
	13. juni		9 km tempo	
25	20. juni		8 km opad til 101m	
	27. juni		9 km ca. ligeud	
	4. juli		Fire-Krydset interval	
	11. juli		I-ferien?-træning	
	18. juli		8 km. stjerne	
30	25. juli		Fartlege	
	1. august		Vi begynder at samles igen med evt. nye	
	8. august		9 km jævnt tempo	
	15. august		8 km interval	
	22. august		Fartlege	
35	29. august		Fire-Krydset interval	
	5. september		8 km tempo	
	12. september		2 km opvarmn.+12 m. Cooper + 2 afioanina	
	19. september		ca.9 km opad - og ned	
	26. september		7km med fart på	
40 3	3. oktober		8 km med bakker	

45	10. oktober		9 km uden pauser	
	17. oktober		7 km Interval	
	25. oktober		ca. 9 roligt	
	31. oktober		8 km bakke	
	7. november		7 km Interval	
	14. november		8 km lidt fartleg	
	21. november		7 km Interval	
	28/11		9 km ca. ligeud	
50	5. december		Nisseløb eller Bytur	
	12. december		7 km forsinket raketløb	
	19. decembver		Fartlege incl. julepynt	
	28. december		Nedtælling til nytår	
Uge nr.	2018			
1	2/1		6 km tempo	
2	9/1		8 km bakke	
3	16/1		7 km Interval	
4	23/1		8 km tempo	
5	30/1		8 km bakke	
6	6/2		9 ca. ligeud	
7	13/2		7 km interval	
	20/2		8 km bakke	
	27/2		8 km tempo	
	6/3		8 km stafet	
	13/3		7 km Interval	
	20/3		ca. 9 roligt	
	27/3		8 km bakke	
	3/4		8 km tempo	

[illegible]

tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance

tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance
tempo			Long slow distance