

Dato:	Ugedag:	Træningsplan - Gruppe 3: Periode uge 12-22/2017	Rute nr.:
21.3	tirsdag	Løb en tur på 5-8 km. Samlet flok de første 2-3 km. Afhængig af antal løbere kan der så evt. løbes 2 ruter hjem	1
23.3	torsdag	1. Opvarmning 10-15 min. Roligt løb / 2. Bakk løb gammel landevej / 3. afjogging 5-10 min. Roligt løb	
28.3	tirsdag	Løb en tur på 5-8 km. Samlet flok de første 2-3 km. Afhængig af antal løbere kan der så evt. løbes 2 ruter hjem	2
30.3	torsdag	1. Opvarmning 10-15 min. Roligt løb / 2. Par løb i vestlig 1/4 del skoven / 3. afjogging 5-10 min. Roligt løb	
4.4	tirsdag	Løb en tur på 5-8 km. Samlet flok de første 2-3 km. Afhængig af antal løbere kan der så evt. løbes 2 ruter hjem	3
6.4	torsdag	1. Opvarmning 10-15 min. Roligt løb / 2. 4-6 400 eller 800 mtr intervaller på atletikbanen / 3. afjogging 5-10 min. Roligt løb	
11.4	tirsdag	Løb en tur på 5-8 km. Samlet flok de første 2-3 km. Afhængig af antal løbere kan der så evt. løbes 2 ruter hjem	4
18.4	tirsdag	Løb en tur på 5-8 km. Samlet flok de første 2-3 km. Afhængig af antal løbere kan der så evt. løbes 2 ruter hjem	5
20.4	torsdag	1. opvarmning 10-15 min. Roligt løb / 2. op ad Djævløbakken/ned ad Runebakken/op ad Dyssebakken/Ned ad Runebakken. Ruten løbes igennem 1 eller 2 gange / 3. afjogging 5-10 min. Roligt løb	
25.4	tirsdag	Løb en tur på 5-8 km. Samlet flok de første 2-3 km. Afhængig af antal løbere kan der så evt. løbes 2 ruter hjem	6
27.4	torsdag	1. opvarmning 10-15 min. Roligt løb / 2. stigningsintervaller langs med Overgaardsvej (1-2-3-4-3-2-1) IP 50% 3. afjogging 5-10 min. Roligt løb	
2.5	tirsdag	Løb en tur på 5-8 km. Samlet flok de første 2-3 km. Afhængig af antal løbere kan der så evt. løbes 2 ruter hjem	1
4.5	torsdag	1. opvarmning 10-15 min. Roligt løb / 2. Coopertest på atletikbanen (Løb så langt du kan på 12 minutter) / 3. afjogging 5-10 min. Roligt løb	
9.5	tirsdag	Løb en tur på 5-8 km. Samlet flok de første 2-3 km. Afhængig af antal løbere kan der så evt. løbes 2 ruter hjem	2
11.5	torsdag	1. opvarmning 10-15 min. Roligt løb / 2. Tempoløb 2-4 km i 5 km tempo / 3. afjogging 5-10 min. Roligt løb	
16.5	tirsdag	Løb en tur på 5-8 km. Samlet flok de første 2-3 km. Afhængig af antal løbere kan der så evt. løbes 2 ruter hjem	3
18.5	torsdag	1. opvarmning 10-15 min. Roligt løb / 2. Stigningsintervaller langs Overgaardsvej (2-3-4-3-2 min.) IP 50% / 3. afjogging 5-10 min. Roligt løb.	
23.5	tirsdag	Løb en tur på 5-8 km. Samlet flok de første 2-3 km. Afhængig af antal løbere kan der så evt. løbes 2 ruter hjem	4
30.5	tirsdag	Løb en tur på 5-8 km. Samlet flok de første 2-3 km. Afhængig af antal løbere kan der så evt. løbes 2 ruter hjem	5
1.6	torsdag	1. opvarmning 10-15 min. Roligt løb / 2. 30-20-10 intervaller (3 serier á 5 stk) IP 3 min. / afjogging 5-10 min. Roligt løb	