

4 ugers træningsprogram.



Fra 30-01-2017

Uge	Hold	Tirsdag	Torsdag	Søndag
		Tærskel træning <i>31-jan</i>	Interval / VO2 Max træning <i>02-feb</i>	LSD (Long Slow Distance) <i>05-feb</i>
Uge 5	Rødt hold	<i>Pandelampeløb i Høbjerg Hegn/Valby Hegn</i>	<i>3-5 x 500/1000 m på Bomose Alle/Jem&Fix</i>	<i>Løb 70 min ved Bækkebro</i>
	Gult hold			
	Grønt hold			
	Orange Hold			
		samme		
		<i>07-feb</i>	<i>09-feb</i>	<i>12-feb</i>
Uge 6	Rødt hold	<i>Bakke træning 3-5 runder på Falkevej/Haragervej</i>	<i>Parløb 4-6 runder på Egevej</i>	<i>Løb 80 min ved Bækkebro</i>
	Gult hold			
	Grønt hold		<i>samme</i>	
	Orange Hold			
		alternativt: en 6-7 km rundt i Helsingør		
		<i>14-feb</i>	<i>16-feb</i>	<i>19-feb</i>
Uge 7	Rødt hold	<i>Tempoløb 6 km rundt i Helsingør</i>	<i>Jagtstart 4x 400 på Stenlandsengen</i>	<i>Løb 80 min ved Bækkebro</i>
	Gult hold			
	Grønt hold			
	Orange Hold			
		alternativt: en 6-7 km rundt i Helsingør		
	Restitution	<i>21-feb</i>	<i>23-feb</i>	<i>26-feb</i>
Uge 8	Rødt hold	<i>Bakke træning 1-2 runder på Falkevej/Haragervej - tempoløb 4 km i Helsingør</i>	<i>Parløb 4-6 runder ved Jem&Fix</i>	<i>Morgenmadsløb fra Thok's klubhus</i>
	Gult hold			
	Grønt hold			
	Orange Hold			
		alternativt: en 6-7 km rundt i Helsingør		
		<i>Super fed træning - løb for alle</i>	<i>Lørdags-træning ; Et godt supplement til din træning !</i>	<i>Holdene sættes på dagen - "turguide" på alle hold</i>

4 ugers træningsprogram.



Fra 27-02-2017

Uge	Hold	Tirsdag	Torsdag	Søndag	
		Tærskel træning 28-feb	Interval / VO2 Max træning 02-mar	LSD (Long Slow Distance) 05-mar	
Uge 9	Rødt hold	Pandelampeløb i Høbjerg Hegn/Valby Hegn	3-5 x 500/1000 m på Bomose Alle/Jem&Fix	Hjælpere til Xterra Duathlon, Helsingør Løb 90 min ved Bækkebro	
	Gult hold				
	Grønt hold				
	Orange Hold				
		samme			
		07-mar	09-mar	12-mar	
Uge 10	Rødt hold	Tempoløb 7 km rundt i Helsingør	Parløb 4-6 runder på Egevej	Løb 60 min - Morgenmad Generalforsamling i THOK'S klubhus.	
	Gult hold				
	Grønt hold		samme		
	Orange Hold				
		alternativt: en 6-7 km rundt i Helsingør			
		14-mar	16-mar	19-mar	
Uge 11	Rødt hold	Bakke træning 1-2 runder på Falkevej/Haragervej - tempoløb 5 km i Helsingør	Jagtstart 4x 400 på Stenlandsengen	Løb 80 min ved Bækkebro	
	Gult hold				
	Grønt hold				
	Orange Hold				
		alternativt: en 6-7 km rundt i Helsingør			
	Restitution	21-mar	23-mar	26-mar	
Uge 12	Rødt hold	Tempoløb 7 km rundt i Helsingør	"10-20-30" X 4-5 moduler. Jem & Fix.	Morgenmadsløb fra Thok's klubhus + foredrag	
	Gult hold				
	Grønt hold				
	Orange Hold				
		alternativt: en 6-7 km rundt i Helsingør			
Xterra Duathlon, 5. marts, Helsingør - har du meldt dig som hjælper? Kontakt Jens		Super fed træning - løb for alle		Lørdags-træning ; Et godt supplement til din træning !	
				Holdene sættes på dagen - "turguide" på alle hold	