

	Hold	Tirsdag	Torsdag	Søndag
Uge 1 (10) 5-11/3	Hvidt hold	1 min løb – 30 sek gang = 2 km	1 min løb – 30 sek gang = 2 km	1 min løb – 30 sek gang – 1½ min løb – 20 sek gang – 1½ min løb = 4 km
	Blåt hold	1 min løb – 30 sek gang = 2 km	1 min løb – 30 sek gang = 2 km	1 min løb – 30 sek gang – 1½ min løb – 20 sek gang – 1½ min løb = 4 km
Uge 2 (11) 12-18/3	Hvidt hold	1 min løb – 30 sek gang – 1½ min løb – 30 sek gang - 1 min løb = 2-2,2 km	1 min løb - 30 sek gang – stigningsløb – 30 gang – 1 min løb = 2,2 km	1 min løb - 30 sek gang – stigningsløb – 30 gang – 1 min løb = 2,2 km
	Blåt hold	1 min løb – 30 sek gang – 1½ min løb – 30 sek gang - 1½ min løb = 4 km	1 min løb - 30 sek gang – stigningsløb – 30 gang – 1½ min løb = 4 km	1 min løb - 30 sek gang – stigningsløb – 30 gang – 1½ min løb = 4 km
Uge 3 (12) 19-24/3	Hvidt hold	Test: 1500 m løb/gang på tid	1 min løb – 30 sek gang – 2 min løb – 20 sek gang = 2,5 km	1½ min løb – 20 sek gang – fartleg – 20 sek gang – 2 min løb = 2,5 km
	Blåt hold	Test: 1500 m løb/gang på tid	1 min løb – 30 sek gang – 2 min løb – 20 sek gang = 4,5	1 min løb – 20 sek gang – fartleg – 20 sek gang – 1½ min løb = 4 km
Uge 4 (13) 26/3-1/4	Hvidt hold	1½ min løb – 20 sek gang – 2 min løb = 4 km	Introducere 10-20-30 – gang – løb og hurtigt løb = 2x3 –	1½ min løb – 20 sek gang – 2 min løb – 20 sek gang = 4 km
	Blåt hold	1½ min løb – 20 sek gang – 2 min løb = 5,5 km	Introducere 10-20-30 – gang – løb og hurtigt løb = 2x3	1½ min løb – 20 sek gang – 2 min løb – 20 sek gang = 5,5 km
Uge 5 (14) 2-8/4	Hvidt hold	1½ min løb – 20 sek gang = 4,4 km	10-20-30 – gang/løb/hurtigt løb=3x3	1½ min løb – 20 sek – løb=4,4
	Blåt hold	2 min løb – 20 sek gang - = 5,5 km	10-20-30 – gang/løb/hurtigt løb=3x3	2 min løb – 20 sek – løb= 5,5 km

	Hold	Tirsdag	Torsdag	Søndag
Uge 6 (15) 9-15/4	Hvidt hold	1½ min – 20 sek – 2 min løb = 4,8	Sprint/fart/interval	1½ min løb – 20 sek gang – 2 min løb – 20 sek gang = 4,4 km
	Blåt hold	1½ min – 20 sek – 2 min løb = 6,0 km	Sprint/fart/interval	1½ min løb – 20 sek gang – 2 min løb – 20 sek gang = 5,5 km
Uge 7 (16) 16-22/4	Hvidt hold	TEST: 1500	10-20-30 – gang/løb/hurtigt løb=3x3	Morgenmadsløb
	Blåt hold	TEST: 1500	10-20-30 – gang/løb/hurtigt løb=3x3	Morgenmadsløb
Uge 8 (17) 23-29/4	Hvidt hold	1½ min – 20 sek – 2 min løb = 5,0	Sprint/fart/interval	Løb/bakke/fartleg/= 5,0 km
	Blåt hold	2 min – 20 sek – 2 min = 5,5	Sprint/fart/interval	Løb/bakke/fartleg/= 6,0 km

Træningsplan Nyløbere 2018 - version 3