

4 ugers træningsprogram.





Fra 13-08-2018

Uge	Hold	Tirsdag	Torsdag	Søndag	
		Tærskel træning	Interval / VO2 Max træning	Løb i skov og på bakker	
		14-aug	16-aug	18-aug	19-aug
Uge 33	Rødt hold	Høbjerg Hegn. 2 km hold tempo, 6 km tempo (-15~20 sek) Holdtempo hjem.	Høbjerg Hegn. Start v/ Jernbane-skiner. 1000 m X 4 400 m X 6		Naturrummet. 90 min. Husk badetøj !
	Gult hold				
	Grønt hold				
	Orange Hold				
Uge 34	Rødt hold	Høbjerg Hegn. 2 km hold tempo, 7 km tempo (-15~20 sek) Holdtempo hjem.	Høbjerg Hegn. Start v/ Jernbane-skiner. 1000 m X 4 400 m X 6	25-aug	26-aug Esrum Sø Rundt. Også Bækkebro 100 min.
	Gult hold				
	Grønt hold				
	Orange Hold				
Uge 35	Rødt hold	Høbjerg Hegn. 2 km hold tempo, 7 km tempo (-15~20 sek) Holdtempo hjem.	30-aug 10-20-30 X 4	01-sep	02-sep Bækkebro. 90 min
	Gult hold				
	Grønt hold				
	Orange Hold				
Uge 36	Rødt hold	Høbjerg Hegn. 2 km hold tempo, 6 km tempo (-15~20 sek) Holdtempo hjem.	06-sep Jagtstart. 500 m X 4. Styrketræning i pausen.	08-sep	09-sep "Naturens Dag". Ramløse Havn. kl. 9.00. 80 min.
	Gult hold				
	Grønt hold				
	Orange Hold				
				Fartholder tempo : Rød : 5.10 ~ 5.20 min/km. Gul : 5.35 ~ 5.45 min/km. Grøn : 6.00 ~ 6.10 min/km. Orange : 6.30 ~ 7.00 min/km. Alle tempi er RELATIVE ~ Trail-løb + 10~20 sekunder !	

4 ugers træningsprogram.



Fra 10-09-2018

Uge	Hold	Tirsdag	Torsdag	Søndag	
		Tærskel træning	Interval / VO2 Max træning	Løb i skov og på bakker	
Uge 37		11-sep	13-sep	15-sep	16-sep
	Rødt hold	Høbjerg Hegn. 2 km hold tempo, 4 km tempo (-15~20 sek) Holdtempo hjem.	1000 m X 3 400 m X 4.		Cph. Halfmarathon. Slår du din REKORD i år ?! 
	Gult hold				
	Grønt hold				
Orange Hold					
Uge 38	Restitution	18-sep	20-sep	22-sep	23-sep
	Rødt hold	Høbjerg Hegn. Hyggeløb.	Høbjerg Hegn. Trail-løb.	Dirty8. Nordtrim's eget trailløb !	
	Gult hold				
	Grønt hold				
Orange Hold					
Uge 39		25-sep	27-sep	28-sep	29-sep
	Rødt hold	Plan følger.		Nordtrim Sveriges- tur. 28-30/9	Nordtrim Sveriges- tur. 28-30/10
	Gult hold				
	Grønt hold				
Orange Hold					
Uge 40		02-okt	04-okt	06-okt	07-okt
	Rødt hold	Plan følger.	400 m X 6 200 m X 8 Eller roligt løb efter Cph. Marathon !		 Eremitageløb. 50 års Jubilæum.
	Gult hold				
	Grønt hold				
Orange Hold					
				Fartholder tempo : Rød : 5.10 ~ 5.20 min/km. Gul : 5.35 ~ 5.45 min/km. Grøn : 6.00 ~ 6.10 min/km. Orange : 6.30 ~ 7.00 min/km. Alle tempi er RELATIVE ~	

