

**Træningsprogram ½-times holdet 2018.** Programmet dækker 12 ugers træning. Tirsdag og Torsdag og søndag løber vi ca. 30 min. **G: Rask gang L:Løb m:minutter**

Uge	dato	Program
1	24.04	<b>Testløb 3000 m på Ådalens skole</b>
	26.04	5 m G – 20 m L – 10 m L vi lunter hjem
	29.04	5 m G – 6x5 m L - 5 m G
2	01.05	5 m G – 10 m L – kryds og bolle – 10 m L - 5 m G
	03.05	5 m G – 30 m løb i dit tempo
	05.05	<b>OBS Lørdag! Orienteringsløb</b> <a href="https://www.fjordloberne.dk/orienteringsloebdsdag-loerdag-den-5-maj/">https://www.fjordloberne.dk/orienteringsloebdsdag-loerdag-den-5-maj/</a>
3	08.05	5m G – 10m L – løb så langt du kan på 12 min. - 10 m L
	10.05	<b>Kristi himmelfart. Løb selv</b>
	13.05	5 m G – 35 L - 5 m G
4	15.05	5 m G – 5 m L - 1 m G - 3x7 m L makkerintervaller - 1 m G - 10 m L (1 min gang mellem løbeintervaller)
	17.05	5 m G – 10 L – Stafet – vi lunter hjem
	20.05	5 m G – 10 m L - 10 m L – 10 m L
5	22.05	5 m G – 10 m L - 2 m G - kortspilsstafet - 2 m G - 10 m L
	24.05	5 m G – 2 sæt af 4/1 m 1 m pause
	27.05	5m G – 17 m L – 2 m G – 13 m L
6	29.05	<b>Testløb 5 km på Kalvøen</b>
	31.05	5 m G – 10 min løb – slangeløb – vi lunter hjem
	03.06	5 m G – pyramide løb - 5 m G
7	05.06	5 m G – hyggetur i eget tempo ca. 5 km.
	07.06	5 m G – 15 m løb 1 min pause 15 min løb – vi lunter hjem
	09.06	<b>OBS lørdag. Wo(men)s race med afterparty i fælledparken fra kl. 17</b> <a href="https://www.fjordloberne.dk/womens-race-d-96-2018">https://www.fjordloberne.dk/womens-race-d-96-2018</a>
8	12.06	<b>Parkstafet i Roskilde (Hold øje med tilmeldingsopslag på Facebook)</b>
	14.06	5 m G – 3 x 10 min langsomt løb med 1 min pause imellem – vi lunter hjem
	17.06	5 m G – 6x5 m L - 5 m G
9	19.06	5m G – 10m L - 1 m G - Ståtrold – 10 min L
	21.06	5 m G – 10 m løb – 10 m bakke træning – vi lunter hjem
	24.06	5m G – 20 m L – 2 m G – 10 m L
10	26.06	<b>Testløb 800 m. på Ådalens skole</b>
	28.06	5 m G 17 m L – 13 m L – vi lunter hjem
	30.06	<b>OBS Lørdag. Cykeltur med efterfølgende aftensmad med hygge ( hold øje med tilmeldingsopslag på Facebook)</b>
11	03.07	5 m G – 10 m L – kryds og bolle – 10 m L - 5 m G
	05.07	5 m G – 2 sæt af 4/1 m 1 m pause
	08.07	2 m G – 30 m L
12	10.07	2 m G – 30 m L
	12.07	5 m G – 10 m L - 10 m L – 10 m L
	15.07	5 m G – 10 m L - 10 m L – 10 m L

I sommerferien vil der være træning i det omfang, der er tid og lyst. Hold derfor øje med beskeder på facebook.