



LANGGARVERNE

Langgarverne

Hillerød løbe- og triathlonklub



5 km træning til 10 km

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 29			
Mandag	45min/6km	Løb med 2 indlagte temposkift	
Torsdag	45min/6km	Løb med 3 indlagte temposkift	
Lørdag	45min/6km	Roligt løb	
Uge 30			
Mandag	51min/7km	Løb med 1 indlagte temposkift	
Torsdag	51min/7km	Løb med 2 indlagte temposkift	
Lørdag	51min/7km	Roligt løb	
Uge 31			
Mandag	56min/8km	Løb med 1 indlagte temposkift	
Torsdag	56min/8km	Løb med 2 indlagte temposkift	
Lørdag	56min/8km	Roligt løb	
Uge 32			
Mandag	56min/8km	Roligt løb	
Torsdag	56min/8km	Løb med 2 indlagte temposkift	
Lørdag	56min/8km	Roligt løb	