



Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



5 km træning til 10 km

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 33			
Mandag	59min/9km	Roligt løb	
Torsdag	59min/9km	Løb med 2 indlagte temposkift	
Lørdag	59min/9km	Roligt løb	
Uge 34			
Mandag	59min/9km	Løb med 1 indlagte temposkift	
Torsdag	59min/9km	Løb med 2 indlagte temposkift	
Lørdag		Esrum sø rundt	
Uge 35			
Mandag	65min/10km	Roligt løb	
Torsdag		Pulsen op	
Lørdag	65min/10km	Roligt løb	
Uge 36			
Mandag		Overgang til andre hold	
Torsdag			
Lørdag			