



# Langgarverne

Hillerød løbe- og triathlonklub



## 2018 uge 13-16 træning til københavns marathon og 1/2 Marathon træning

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 13			
Mandag	67 min	15 min jog - 10 min Ae2 - ( 3 min An 2 - 1 min jog ) x 3 - 10 min Ae1 -20 min jog	
Tirsdag	30 min	30 min jog	
Onsdag		Core / Styrketræning	
Torsdag		Pulsen op med orinteringsløb i Hillerød by eller 15 min jog - ( 2 min An2 - 1 min jog ) x 10 - 15 min jog	
Fredag			
Lørdag	110 min	15 min jog . 15 min Ae1 15 min Ae2 15 min jog - 15 min Ae3 - 15 min Ae2 - 20 min jog	Hel og halv MT
Uge 14			
Mandag	75 min	15 min jog-Ae1 - 10 min Ae2 - 15 min Ae3 - 10 min jog - 10 min Ae2 - 15 min jog	
Tirsdag	30 min	30 min jog	
Onsdag		Core / styrketræning	
Torsdag		Pulsen op med indlagt 10 min test på bane	
Fredag			
Lørdag	135 min	15 min jog-Ae1 - 30 min Ae2 - 20 min MT - 10 min Jog 40 min Ae2 - 20 min jog	Grevinde Danner Søndag
Uge 15			
Mandag	75 min	15 min jog - 10 min Ae2 - ( 3 min An2 - 1 min jog ) x 5 - 15 min Ae1 - 15 min jog	
Tirsdag	30 min	30 min jog	
Onsdag		Core / styrketræning	
Torsdag		Pulsen op med time test på bane	
Lørdag	80 min	15 min jog - 20 min Ae2 - 10 min jog - 20 min Ae2 15 min jog	Halv MT
Lørdag	150 min	20 min jog-Ae1 - 40 min Ae2 - 20 min AT - 10 min jog - 40 min Ae1 - 20 min jog	Hel MT
Uge 16			
Mandag	74 min	15 min jog - 10 min Ae2 ( 3 min An2 - 1 min jog ) x 6 - 10 min Ae1 - 15 min jog	
Tirsdag	30 min	30 min jog	
Onsdag		Core / styrketræning	
Torsdag		Pulsen op	
Lørdag	80 min	15 min jog - 20 min Ae2 - 10 min jog 20 min Ae2 - 15 min jog	Halv MT
Lørdag	160 min	20 min jog - 45 min Ae2 - 20 min AT - 10 min jog - 45 min Ae1 - 20 min jog	Hel MT