



Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



2018: Uge 18 - 21 Træning til halvmarathon og marathon frem til København Marathon

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 18		Opvarmning Lyserødt hold / Træner	
Mandag	64 min	15 min Jog-Ae1 - 10 min Ae2 - 5 min At 2 min Jog - 5 min At - 2 min Jog - 10 min Ae2 - 15 min jog	
Tirsdag	30 min	30 min Jog-Ae1	
Onsdag		Styrke / Core træning	
Torsdag		Pulsen op eller 20 min Jog - 20 min At - 20 min Jog	
Fredag			
Lørdag	95 min	20 min jog - 20 min Ae1 - 15 min Ae2 - 10 min jog - 15 min Ae2 - 15 min Jog	
Uge 19		Opvarmning Lilla hold / træner	
Mandag	70 min	15 min Ae1 - 15 min Ae2 - 10 min Ae3 - 15 min Ae2 - - 15 min Ae1	
Tirsdag	40 min	40 min Jog-Ae1	
Onsdag		Styrke / Core træning	
Torsdag		pulsen op eller 20 min Jog-Ae1 - 10 min At - 10 min Jog - 10 min At - 20 min jog	
Fredag			
Lørdag	85 min	15 min Ae1 - 20 min Ae2 - 15 min Ae3 - 20 min Ae2 - 15 min Ae1	KBH Marathon
Uge 20		Opvarmning Blåt hold / Træner	
Mandag	65 min	15 min Ae1 - 10 min Ae2 - 5 min An1 - 5 min Ae2 - 5 min An1 - 5 min Ae2 - 20 min Ae1	
Tirsdag	30 min	30 min Jog-Ae1	
Onsdag		Styrke / Core træning	
Torsdag		Pulsen op eller 20 min Jog - (5 min Ae2 - 2 min An1) x 3 - 20 min jog	
Fredag			
Lørdag	95 min	20 min Ae1 - 20 min Ae2 - 20 min Ae1 - 20 min Ae2 - 15 min Ae1	
Uge 21		Opvarmning gult hold / træner	
Mandag	75 min	15 min Ae1 - 15 min Ae2 - (5 min Ae3 - 5 min jog) x 3 - 15 min Ae1	
Tirsdag	30 min	30 min Jog	
Onsdag		Styrke / Core træning	
Torsdag		Pulsen op eller 20 min Ae1 - (5 min Ae3 - 2 min Jog) x 4 - 20 min Ae1	
Fredag			
Lørdag	100 min	15 min -Ae1 - 20 min Ae2 - 10 min Ae3 - 20 min Ae2 - 20 min Ae1 - 15 min Jog	