



LANGGARVERNE

# Langgarverne

Hillerød løbe- og triathlonklub



## 2018 uge 1-4 for marathon og halvmarathon Marathonprogram kører frem København Marathon

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 1			
Opvarmning Træner / Orange hold			
Mandag	60 min	20 min jog-Ae1 - 15 min Ae2 - 10 min Ae3 - 15 min jog-Ae1	
Torsdag		Pulsen op eller 20 min jog-Ae1 - 15 min Ae3 - 20 min jog-Ae1	
Lørdag	80 min	20 min jog-Ae1 - 10 min Ae2 - 15 min AT - 15 min Ae2 - 20 min jog-Ae1	
Uge 2			
Opvarmning Træner / Gult hold			
Mandag	70 min	20 min jog-Ae1 - 10 min Ae3 - 10 min jog - 10 min An 1 - 20 min jog-Ae1	
Torsdag		Pulsen op eller 20 min jog-Ae1 - 4 x 200m An1 - 20 min jog-Ae1	
Lørdag	85 min	20 min jog-Ae1 - 10 min Ae2 - 10 min AT - 10 min jog - 10 min Ae3 - 20 min jog-Ae1	
Uge 3			
Opvarmning Træner / Blåt hold			
Mandag	70 min	15 min jog-Ae1 - 10 min Ae2 - 5min MT - 5 min jog - 5 min MT - 5 min jog - 5 min MT - 20 min jog-Ae1	
Torsdag		Pulsen op eller 20 min jog-Ae1 - 15 min MT - 20 min jog	
Lørdag	75 min	15 min jog - 20 min Ae1 - 10 min Ae2 - 5 min jog - 10 min Ae2 - 15 min jog	
Uge 4			
Opvarmning Træner / Lilla hold			
Mandag	70 min	15 min jog-Ae1 - 10 min Ae2 - 10 min MT - 5 min jog - 10 min MT - 20 min jog	
Torsdag		Pulsen op eller 20 min jog - 20 min MT - 20 min jog	
Lørdag	85 min	15 min jog - 20 min Ae1 - 10 min Ae2 - 10 min jog - 10 min Ae2 - 20 min jog	