



LANGGARVERNE

Langgarverne

Hillerød løbe- og triathlonklub



10 km træningsplan for øvede uge 5 - 8

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 5			
Mandag	10 km	roligt løb	
Tirsdag			
Onsdag	10 - 12 km	roligt løb	
Torsdag		pulsen op eller 15 x 200 m jog 2 min mellem intervaller	
Fredag			
Lørdag	12 - 15 km	roligt løb	
Uge 6			
Mandag	10 - 12 km	roligt løb med 8 x 100 m vo2 max 2 min mellem intervaller	
Tirsdag			
Onsdag	8 - 10 km	roligt løb	
Torsdag		pulsen op eller 5 x 400 m jog 2 min mellem intervaller	
Fredag			
Lørdag	10 - 15 km	roligt løb	
Uge 7			
Mandag	10 km	roligt løb med 6 km tempo løb	
Tirsdag			
Onsdag	10 - 12 km	roligt løb	
Torsdag		pulsen op eller 8 x 600 m jog 2 min mellem intervaller	
Fredag			
Lørdag	12 - 18 km	roligt løb med 5 km i den hastighed du vil løbe et 10k løb	
Uge 8			
Mandag	10 - 12 km	roligt løb med 2 x 3000 m tempo løb	
Tirsdag			
Onsdag	12 km	roligt løb med 2 x 4000 m tempo løb	
Torsdag		pulsen op eller 10 k roligt løb	
Fredag			
Lørdag	10 - 14 km	roligt løb	