



# Langgarverne

Hillerød løbe- og triathlonklub



## 10 km plan for øvede uge 1 - 4

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 1			
Mandag	10 -12 km	roligt løb med 15 min tempo	Tempo : der kan ikke snakkes
Tirsdag			vo2 Max : fuld skrue
Onsdag	10 - 12 km	roligt løb	
Torsdag		Pulsen op eller 10 km roligt løb med 10 x 200 m vo2 max	
Fredag			
Lørdag	12 - 15 km	roligt løb med 3 x 100 m vo2 max	
Uge 2			
Mandag	10 km	roligt løb med 15 min tempo	
Tirsdag			
Onsdag	10 - 12 km	roligt løb	
Torsdag		Pulsen op eller 10 km roligt løb med 6 x 1000 m tempo	
Fredag			
Lørdag	12 - 15 km	roligt løb med 4 x 100 m vo2 max	
Uge 3			
Mandag	12 km	roligt løb med 20 min tempo	
Tirsdag			
Onsdag	10 - 12 km	roligt løb	
Torsdag		Pulsen op eller 10 km roligt løb med 6 x 1000 m tempo de sidste 200 m vo2 max	
Fredag			
Lørdag	12 - 18 km	roligt løb	
Uge 4			
Mandag	12 km	roligt løb med 20 min tempo	
Tirsdag			
Onsdag	10 - 12 km	roligt løb	
Torsdag		Pulsen op eller 8 gange Rendelæggerbakken helt til bommen	
Fredag			
Lørdag	10 - 15 km	roligt løb med 5 x 100 m vo2 max	