



# Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



## 2019: Uge 2 - 5 Træning til marathon frem til København Marathon

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 2		Opvarmning Lyserødt hold / Træner	
Mandag	60 min	20 min Ae1 - 15 min Ae2 - 10 min Ae3 - 15 min Ae1	
Tirsdag	60 min	60 min Ae1	
Onsdag		Styrke / Core træning	
Torsdag		Pulsen op eller 20 min Jog - 20 min At - 20 min Jog	
Fredag			
Lørdag	15 Km	15 Km	
Uge 3		Opvarmning Lilla hold / træner	
Mandag	70 min	20 min Ae1 - 10 min Ae3 - 10 min Ae1 - 10 min Ae2 - 20 min Ae1	
Tirsdag	50 min	50 min 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	16 Km	16 Km	
Uge 4		Opvarmning Blåt hold / Træner	
Mandag	70 min	15 min Ae1 - 10 min Ae2 - 5 min An1 - 5 min MT - 5 min An1 - 5 min MT - 25 min Ae1	
Tirsdag	60 min	60 min 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	20 Km	20 Km	
Uge 5		Opvarmning gult hold / træner	
Mandag	70 min	15 min Ae1 - 15 min Ae2 - 10 min MT - 5 min Ae1 - 10 min MT - 15 min Ae1	
Tirsdag	30 min	30 min Ae1	
Onsdag		Styrke / Core træning	
Torsdag		Pulsen op eller 20 min jog - ( 5 min Ae3 - 2 min Jog ) x 4 - 20 min jog	
Fredag			
Lørdag	10 Km	10 Km	