



Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



2019: Uge 6 - 9 Træning til marathon frem til København Marathon

UGE NR	DISTANCE	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
Uge 6		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	21 Km	21 Km	
Uge 7		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	23 Km	23 Km	
Uge 8		Opvarmning Blåt hold / Træner	
Mandag	75 min	15 min Ae1 - 15 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	22 Km	22 Km	
Uge 9		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	60 min	60 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	24 Km	24 Km	