

Dag	Træning uge 33	Min i alt
Lørdag 15-aug	SÆSONSTART kl. 09:00 (v. Tølløse hallen)	60 min

Dag	Træning uge 34	Træningsuge 1 af 12	Min i alt
Tirsdag 18-aug	Interval-træning 18 min (Pyramide-løb) (1-2-3-2-1) Styrketræning / Udstrækning		

Torsdag 20-aug	Gå en tur med Gåholdet eller egen tur	60 min
-------------------	---------------------------------------	--------

Lørdag 22-aug	Løbetest 400m bane Styrketræning / Udstrækning	60 min
------------------	---	--------

Dag	Træning uge 35	Træningsuge 2 af 12	Min i alt
Tirsdag 25-aug	Interval-træning (10-20-30) Rolig tur hjem (20 min) Styrketræning / Afspæning		60 min

Torsdag 27-aug	Gå en tur med Gåholdet eller egen tur	60 min
-------------------	---------------------------------------	--------

Lørdag 29-aug	Opvarmningsøvelse 40 min løb/gang (7min løb/2min gang)	60 min
------------------	---	--------

Dag	Træning uge 36	Træningsuge 3 af 12	Min i alt
Tirsdag 01-sep	Interval-træning (Human snake-øvelse) 20 min jogge-tempo Styrketræning / udstrækning		60 min

Torsdag 03-sep	Gå en tur med Gåholdet eller egen tur	60 min
-------------------	---------------------------------------	--------

Lørdag 05-sep	Løbe/gåtur (6min løb/1min gang) 6km tur ca. 45 min	60 min
------------------	---	--------

Dag	Træning uge 37	Træningsuge 4 af 12	Min i alt
Tirsdag 08-sep	Interval-træning (bakke-træning) 25 min løb retur (Roligt løb med jævnlig opsamling. Slut af med rask gang 5 min).		60 min

Torsdag 10-sep	Gå en tur med Gåholdet eller egen tur	60 min
-------------------	---------------------------------------	--------

Lørdag 12-sep	Opvarmningsøvelse 40 min. løb/gang (7min løb/ 1min gang) (Roligt løb med jævnlig opsamling. Slut af med rask gang 5 min).	60 min
------------------	---	--------

Dag	Træning uge 38	Træningsuge 5 af 12	Min i alt
Tirsdag	Interval-træning (lygtepæle) 15 min		60 min
15-sep	Joggetempo hjemad, slut af med 10 min rask gang Styrketræning		

Torsdag	Gå en tur med Gåholdet eller egen tur		60 min
17-sep			

Lørdag	Løbe/gåtur (7min løb/2min gang)		60 min
19-sep	6km tur ca. 45 min		

Dag	Træning uge 39	Træningsuge 6 af 12	Min i alt
Tirsdag	Interval-træning (Pyramide 1-2-3-2-1)		60 min
22-sep	20 min roligt løb retur		

Torsdag	Gå en tur med Gåholdet eller egen tur		60 min
24-sep			

Lørdag	Løbe/gåtur (8min løb/2min gang)		60 min
26-sep			

Dag	Træning uge 40	Træningsuge 7 af 12	Min i alt
Tirsdag	Interval-træning (løb m. styrkebane/planke/squat)		60 min
29-sep	Roligt løbetempo hjemad (joggetempo 25 min)		

Torsdag	Gå en tur med Gåholdet eller egen tur		60 min
1-oct			

Lørdag	6 km løb/gang (7min løb/1 min gang)		60 min
3-oct	Styrkeøvelser / Udstrækning		

Dag	Træning uge 41	Træningsuge 8 af 12	Min i alt
Tirsdag	Interval-træning (Stjerneløb x 5)		60 min
6-oct	Roligt løbetempo hjemad (joggetempo) Styrketræning / udstrækning		

Torsdag	Gå en tur med Gåholdet eller egen tur		60 min
8-oct			

Lørdag	Styrkebane		60 min
10-oct	7 km løb/gang (8 min løb/1 min gang)		

Dag	Træning uge 42	Træningsuge 9 af 12	Min i alt
Tirsdag 13-oct	Bakke-intervaller (10 x løbe op, gå ned) Rolig jogge-tur 25 min Afspændning / planke / udstrækning		60 min
Torsdag 15-oct	Gå en tur med Gåholdet eller egen tur		60 min
Lørdag 17-oct	40 min (5km tur) løb/gang (8min løb/2min gang) Styrkeøvelser / Udstrækning		60 min
Dag	Træning uge 43	Træningsuge 10 af 12	Min i alt
Tirsdag 20-oct	Intervaltræning (bakke i skoven) 25 min løb (25 min. i roligt tempo. Incl. planke-stop)		60 min
Torsdag 22-oct	Gå en tur med Gåholdet eller egen tur		60 min
Lørdag 24-oct	Løb/gang (9 min løb/1min gang) Styrketræning i skoven (løbe-pause 8 min))		60 min
Dag	Træning uge 44	Træningsuge 11 af 12	Min i alt
Tirsdag 27-oct	Intervaltræning 10xløbe op/gå ned (bakke) Rolig løbetur 25 min Styrke-træning/udstrækning		60 min
Torsdag 29-oct	Gå en tur med Gåholdet eller egen tur		60 min
Lørdag 31-oct	Løb/gang (løb 10min/gå 2 min) Styrketræning / udstrækning		60 min
Dag	Træning uge 45	Træningsuge 12 af 12	Min i alt
Tirsdag 03-nov	Interval-træning / løb m. styrke Roligt løb hjem til hallen Afspændning / udstrækning		60 min
Torsdag 05-nov	Gå en tur med Gåholdet eller egen tur		60 min
Lørdag 07-nov	Opvarmningsøvelse Løbetest for alle hold A+ Styrketræning / udstrækning		60 min