



Dag	Træning uge 33		
Tirsdag			
11-aug	Intervaltræning		
Torsdag			
13-aug	Frit løb 8-10 km		
		Lene/Gitte	Ingen tidsholder
Lørdag	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10
15-aug	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15
	10 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10
	10 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50
	5 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15
I alt	65 min		

Sæsonstart

2 min gang de sidste 2 min inden temposkift

2 min gang de sidste 2 min inden temposkift

10 km

Dag	Træning uge 34		
Tirsdag			
18-aug	Intervaltræning		
Torsdag			
20-aug	Frit løb 8-10 km		
		Lene/Gitte	Ingen tidsholder
Lørdag	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10
22-aug	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15
	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10
	10 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50
	5 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15
I alt	70 min		

2 min gang de sidste 2 min inden temposkift

2 min gang de sidste 2 min inden temposkift

10,5 -11 km

Dag	Træning uge 35		
Tirsdag			
25-aug	Intervaltræning		
Torsdag			
27-aug	Frit løb 8-10 km		
		Lene/Gitte	Ingen tidsholder
Lørdag	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10
29-aug	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50

2 min gang de sidste 2 min inden temposkift

	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15	
	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10	
	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50	2 min gang de sidste 2 min inden temposkift
	5 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15	
I alt	75 min			11 - 11,5 km

Dag	Træning uge 36			
Tirsdag				
01-sep	Intervaltræning			
Torsdag				
03-sep	Frit løb 8-10 km			
		Lene/Gitte	Ingen tidsholder	
Lørdag	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10	
05-sep	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50	2 min gang de sidste 2 min inden temposkift
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15	
	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10	
	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50	2 min gang de sidste 2 min inden temposkift
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15	
I alt	80 min			12 km

Dag	Træning uge 37			
Tirsdag				
08-sep	Intervaltræning			
Torsdag				
10-sep	Frit løb 8-10 km			
		Lene/Gitte	Ingen tidsholder	
Lørdag	20 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10	
12-sep	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50	2 min gang de sidste 2 min inden temposkift
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15	
	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10	
	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50	2 min gang de sidste 2 min inden temposkift
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15	
I alt	85 min			12,5 - 13 km

Dag	Træning uge 38			
Tirsdag				
15-sep	Intervaltræning			
Torsdag				
17-sep	Frit løb 8-10 km			
		Lene/Gitte	Ingen tidsholder	
Lørdag	20 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10	
19-sep	20 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50	
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15	

	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10	
	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50	
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15	
I alt	90 min			14 km

Dag	Træning uge 39		
Tirsdag			
22-sep	Intervaltræning		
Torsdag			
24-sep	Frit løb 8-10 km		
		Lene/Gitte	Ingen tidsholder
Lørdag	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10
26-sep	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15
	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10
	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15
I alt	80 min		

Dag	Træning uge 40		
Tirsdag			
29-sep	Intervaltræning		
Torsdag			
01-okt	Frit løb 8-10 km		
		Lene/Gitte	Ingen tidsholder
Lørdag	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10
03-okt	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15
	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10
	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15
I alt	80 min		

Dag	Træning uge 41		
Tirsdag			
06-okt	Intervaltræning		
Torsdag			
08-okt	Frit løb 8-10 km		
		Lene/Gitte	Ingen tidsholder
Lørdag	20 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10
10-okt	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15
	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10

	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15
I alt	85 min		

Dag	Træning uge 42		
Tirsdag			
13-okt	Intervaltræning		
Torsdag			
15-okt	Frit løb 8-10 km		
		Lene/Gitte	Ingen tidsholder
Lørdag	20 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10
17-okt	20 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15
	15 min	6:40 - 7:10	5:40 - 6:10
	15 min	6:00 - 6:40	5:15 - 5:50
	10 min	5:30 - 6:00	4:50 - 5:15
I alt	90 min		