

Vintertræning 2017-2018

Hvem kan deltage?

Alle der har trænet med Avismaraton, eller løbet regelmæssigt det seneste år kan deltage. Du er din egen temposætter på intervallerne om torsdagen - men da vi løber dem på stadion bliver ingen væk!

Tidspunkt (hvis ikke andet er angivet)

- Torsdag kl. 19.00 fra Atletikstadion

Træner

Der vil givet også være træning uden træner, hvor I derfor selv må stå for træningen.

Hvad får jeg ud af det?

Om torsdagen får du pulsen op, så du får trænet kredsløbet, du bliver også hurtigere, så du lettere vil kunne starte i en ny tempogruppe i januar.

| Uge | Torsdag kl. 19.00 |
|-----|--|
| 45 | 9. november Opvarmingsløb, 5x300m interval med 100 m let løb, afjogning, i alt ca 6-7 km |
| 46 | 16. november Opvarmingsløb, Cooper test - max løb i 12 min, afjogning, i alt ca 6-7 km |
| 47 | 23. november Opvarmingsløb, 5x300m interval med 100 m let løb, afjogning, i alt ca 6-7 km |
| 48 | 30. november Opvarmingsløb, 6x300m interval med 100 m let løb, afjogning i alt ca 6-7 km |
| 49 | 7. december Opvarmingsløb, 7x300m interval med 100 m let løb, afjogning i alt ca 6-7 km |
| 50 | 14. december Opvarmingsløb, 5x300m interval med 100 m let løb, afjogning i alt ca 6-7 km |
| 51 | 21. december Opvarmingsløb, 6x300m interval med 100 m let løb, afjogning i alt ca 6-7 km |
| 52 | 28. december Opvarmingsløb, 6x300m interval med 100 m let løb, afjogning i alt ca 6-7 km |
| 52 | 31. december Nytårsløb fra naturskolen KL.10.30 |
| 1 | 4. januar Opvarmingsløb, 7x300m interval med 100 m let løb, afjogning i alt ca 6-7 km |
| 2 | 11. januar Opvarmingsløb, Cooper test - max løb i 12 min, afjogning i alt ca 6-7 km |
| 3 | 18. januar Så løber vi igen med Avis maraton træningen torsdag kl. 19.00 |