

Bier vinter træningsprogram 2014

Version 191014/fhw

Uge	Tirsdage			Torsdage			Søndage			Dato
	Basis	Type	Kommentar	Basis	Type	Kommentar	Basis	Type	Kommentar	
				2 km	RT	Opvarmning			Evt. Hjerteløbet	
43	8-10 km	PR		4 x 600m	IT	Østerlykken	10-12 km	LT	HUSK Vinter tid	26. okt
				2 km	RT	Nedkøling			-1 time	
				2 km	RT	Opvarmning				
44	8-10 km	TT		4 x 400m	IT	Frørosevej	10-12 km	LT	ROLIG UGE	2. nov
				2 km	RT	Nedkøling				
				2 km	RT	Opvarmning				
45	8-10 km	PR		4 x 100m	IT	Stenkelbjergvej	12-14 km	LT	Evt. Nytårscup	9. nov
				4 x 200m	IT	Stenkelbjergvej				
				2 km	RT	Nedkøling				
				2 km	RT	Opvarmning				
46	8-10 km	TT		6 x 600m	IT	Østerlykken	12-14 km	LT		16. nov
				2 km	RT	Nedkøling				
				2 km	RT	Opvarmning				
47	8-10 km	PR		6 x 400m	IT	Frørosevej	14-16 km	LT	Evt. Nytårscup	23. nov
				2 km	RT	Nedkøling				
				2 km	RT	Opvarmning				
48	8-10 km	TT		5 x 600m	IT	Østerlykken	12-14 km	LT	ROLIG UGE	30. nov
				2 km	RT	Nedkøling				
				2 km	RT	Opvarmning				
49	10-12 km	PR		6 x 100m	IT	Stenkelbjergvej	12-14 km	LT		7. dec
				6 x 200m	IT	Stenkelbjergvej				
				2 km	RT	Nedkøling				
				2 km	RT	Opvarmning				
50	10-12 km	TT		8 x 400m	IT	Frørosevej	14-16 km	LT	Evt. Nytårscup	14. dec
				2 km	RT	Nedkøling				
				2 km	RT	Opvarmning				
51	10-12 km	PR		8 x 400m	IT	Frørosevej	16-18 km	LT		21. dec
				2 km	RT	Nedkøling				
				2 km	RT	Opvarmning				
52	10-12 km	TT		6 x 600m	IT	Østerlykken	14-18 km	LT	ROLIG UGE	28. dec
				2 km	RT	Nedkøling			GO JUL. :-)	

RT Rolig tur (inc. Opvarmning og netkøling)
 LT Lang tur (inc. Opvarmning og netkøling) Snakke tempo
 FL Fartleg (inc. Opvarmning og netkøling)
 IT Interval-træning
 TT Tempotur (10km tempo)
 PR Progressiv tur