

## Oplæg til løbetræning til: Aarhus City ½ marathon, 8. juni 2014

Version 060414/fhw

Uge	Tirsdage			Torsdage			Søndage			Dato
	Basis	Type	Slappedag Kommentar	Basis	Type	FHW træner Kommentar	Basis	Type	FHW langtur teori Kommentar	
15	2 km	RT	Opvarmning							
15	6 x 500m	PR	Østerlykken	10 km	RT		14 km	LT	Ristrup	13. april
15	1 km	RT	Nedkøling							
16	2 km	RT	Opvarmning							
16	8 x 500m	PR	Østerlykken	8 km	RT		16 km	LT	tst - brabrand sø - Årslev - tst	20. april
16	2 km	RT	Nedkøling							
17	3 km	RT	Opvarmning							
17	5 x 100m	IT	Bakke, sortevej	10 km	RT		12 km	MT		27. april
17	3 km	RT	Opvarmning							
18	3 km	RT	Opvarmning							
18	5 x 200m	IT	Bakke, sortevej	10 km	RT		15 km	MT		4. maj
18	3 km	RT	Nedkøling							
19	3 km	RT	Opvarmning							11. maj
19	5 x 300m	IT	Bakke, sortevej	10 km	RT		18 km	LT	2x Brabrand sø	
19	3 km	RT	Nedkøling							
20	10 km	FL		8 km	RT		20 km	LT	Hinnerup	18. maj
21	8 km	RT		10 km	RT		10 km	MT		25. maj
22	2 km	RT	Opvarmning							
22	6 x 1000m	PR	Progressiv interval, øster	10 km	MT		12 km	MT		1. juni
22	2 km	RT	Nedkøling							
23	8 km	MT		6 km	MT		21.095	MT	8. juni kl 10.00, Aarhus City ½ marathon	8. juni
24	6 km	RT		10 km	MT		10-12km	LT (6:00)		15. juni

BAK	Bakkeløb
RT	Rolig tur (inc. Opvarmning og netkøling)
LT	Lang tur (inc. Opvarmning og netkøling)
FL	Fartleg (inc. Opvarmning og netkøling)
MT	Tur i målsætningstempoet for marathon (inc. Opvarmning og netkøling)
IT	Interval-træning
TT	Tempotur
PR	Progressiv tur