

Løbeprogram for februar (d. 7 - d. 28)

Der er altid mødested på Observatoriestien 1, 8000 Aarhus kl. 17:35. Vi starter løbetræningen kl 17:45, men kom gerne 10 min før. Vi mødes ved vores klubhus hvor du har mulighed for at stille en taske eller andet, samt få vand og komme på toilettet.

Opvarmning

Generelt om opvarmning, så er den fælles. Vi løber som udgangspunkt pace 5.30, men er der brug for et lettere tempo er det absolut intet problem, det er vigtigt du fortæller den pågældende træner hvis du har brug for noget andet!

Hovedserie (HS)

Intervallerne vil som udgangspunkt altid være med fælles pause. På den måde kan du helt kvit og frit tilpasse tempoet så det passer til dig. Enten løber vi på en runde eller ud/hjem. Der er altid mulighed for at løbe hjem før tid.

D. 6 februar

Opvarmning:

15 min fælles opvarmning

HS:

5-8x 5 min tærskel – p: 1 min

D. 13 februar

Opvarmning:

15 min fælles opvarmning

HS:

8 min tærskel – p: 2 min

6x2 min VO2max – p: 1 min

6 min tærskel – p: 2 min

4x 2 min VO2max – p: 1 min

D. 20 februar

Opvarmning:

15 min fælles opvarmning

HS:

4 min tærskel – p: 1,5 min

6 min tærskel – p: 1,5 min

10 min tærskel – p: 1,5 min

8 min – tærskel – p: 1,5 min

6 min – tærskel – p: 1,5 min

4 min – tærskel – p: 1,5 min

2 min – tærskel – p: 1,5 min

D. 27 februar

Opvarmning:

15 min fælles opvarmning

HS:

6-10x 4 min – p: 1 min

Halvdelen tærskel/halvdelen VO2max