

## 10 ugers træningsprogram frem mod Kliplevløbet d. 17/10

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1-uge 33		løbelege/grillaften		20 min interval træning			4km
2-uge 34		3,5km		20 min interval træning			4km
3-uge 35		4km		25 min interval træning			5km
4-uge 36		4,5km		30 min interval træning			5,5km
5-uge 37		5km		20 min interval træning			6km
6-uge 38		4,5km		30 min interval træning			7km
7-uge 39		5km		25 min interval træning			7km
8-uge 40		6km		20 min interval træning			8km
9-uge 41		7km		15 min interval træning			6km
10-uge 42		6km		15 min let løb		Kliplevløbet	

Tirsdagstræningen må gerne løbes med indlagte højere tempo pas( lidt pres på sig selv).

Torsdagstræningen kan være løbelege, bane træning eller andet.  
Men vigtigt med hårde tempo skift.( og ordenligt opvarmning).

Søndagstræningen løbes i lettere tempo. ( kan også løbes lørdag)