

Træning TIF-LØB 2016. Januar til April

Uge 1.

Onsdag Bakkespurt ved Friheden 10 x op, jog ned+ Styrke klubhuset

Lørdag Hammerhus rundt 6 gange

Uge 2.

Onsdag syretræning 15 min 10 sek jog 20 sek spurt 10 sek jog osv + styrke klubhuset

Lørdag Salomon Hammer trail Winter løb med eller hjælp ☺

Uge 3.

Onsdag Rolig 10 km + styrke klubhuset

Lørdag Fartleg i terrænet og små stier 40 min + opv – afjog

Uge 4.

Onsdag 1-2-3-400 m intervaller 5 stk + styrke klubhuset

Lørdag Bakke træning ved Hammerfyret

Uge 5.

Onsdag Fartleg 1 min jog 1½ hurtigt 8 km + Styrke klubhuset

Lørdag Off road 8 km i små grupper

Uge 6.

Onsdag 14x300 m 1 min pause mellem + Styrke Klubhuset

Lørdag Etapebakken 6 gange op

Uge 7.

Onsdag syretræning 10-20-10 sek 20 min + styrke klubhuset

Lørdag Trapper Hammershus 15 gange op

Uge 8.

Onsdag pyramideinterval 1-2-3-400 m 5 gange + styrke klubhuset

Lørdag Fartleg på små stier i små grupper

Uge 9.

Onsdag 20x200 m ½ pause + styrke klubhuset

Lørdag Bakketræning ved Mølledalen 5 gange op af vejen.

Uge 10.

Onsdag 3x 2000 m 2 min pause + styrke klubhuset

Lørdag Teknik træning ved ubåden og det stejle stykke

Uge 11.

Onsdag 5x 1000 m 2 min pause + styrke klubhuset

Lørdag Find nye stier på Hammeren i høj fart.

Uge 12.

Onsdag pyramide interval 1-2-3-400 m 5 stk + styrke klubhuset

Lørdag Nedløbstræning

Der løbes fra klubhuset om onsdagen kl 17.00 ca 10 km og mindre og som forsøg prøves der med ca ½ times cross fit kl 18 efter løbeturen for dem som har lyst. Der er garanti for sved på panden.

Lørdag løbes der kl 13.30 fra Hammerhavn ca 10 km, vi mødes i Multihuset efter træningen ca 10 min cross træning.

Der er plads til alle trænede eller mindre trænede. Mulighed for at løbe en kortere tur også.

(interval er ikke tvunget)