

Træning TIF uge 1 til 7 2018

Kom og vær med og du bliver rigtig god og lynende hurtig

Uge 1

Onsdag - 1-2-3-400 m intervaller 6 stk

Lørdag - Mølledalen rundt 6 gange fuld fart på op og nedløb

Uge 2

Onsdag - 10 x 500 m interval 1 min pause

Lørdag - Off road 8 km uden for stier

Uge 3

Onsdag - 5 x 1000 m 2min pause

Lørdag - Etape bakken 6 gange op

Uge 4

Onsdag - Gilbertstræde 10 gange rundt

Lørdag - Salomon Hammetrail Winter

Uge 5

Onsdag - Fartleg strandstien 1½ min hurtigt 1 min jog

Lørdag - Afslutningen fyr til fyr 5 gange i løb

Uge 6

Onsdag - Fartleg 1 min jog 1½ fart

Lørdag - Bakketræning i mølledalen

Uge 7

Onsdag - 1-2-3-400 intervaller 6 stk

Lørdag - Finnens top 6 gange op jog ned

Uge 13

Onsdag - 15 x 300 m ½ min pause

Lørdag - Etapebakken rundt om fyret 5 gange

Uge 14

Onsdag - 20 x 200 m ½ min pause

Lørdag - Trapper Hammershus 20 gange

Uge 15

Onsdag - Fartleg Strandstien 1 min hurtig 30 sek jog

Lørdag - Off road 8 km uden for stier

Uge 16

Onsdag - 10 x 200 m og 10 x 300 m ½ min pause

Lørdag - Runder omkring Hammer fyret 6 styk

Uge 17

Onsdag - 8 x 500 m 1 min pause

Lørdag - Bakkeinterval i Mølledalen 8 stk

Uge 18

Onsdag - Gilberstræde 10 gange op jog ned

Lørdag - Djævlebakken rundt 5 gange

Uge 19

Onsdag - 10 x 400 m 1 min pause

Lørdag - Hammershus rundt 6 gange