

TRÆNINGSPLAN FOR MAJ 2019

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Onsdag	1.	Fortræning ved Middelfart Sparekasse i Dalum		5 og 10 km
Lørdag	4.	Fortræning	Eventyr ruterne	5 og 10 km
Mandag	6.	HVL *Intervaller	Parkturen	10 og 15 km
Onsdag	8.	Fortræning ved Middelfart Sparekasse i Dalum		5 og 10 km
Lørdag	11.	Fortræning	Eventyr ruterne	5 og 10 km
Mandag	13.	HVL *Intervaller	Elmelundskoven	10-15 km
Onsdag	15.	Fortræning ved Middelfart Sparekasse i Dalum		5 og 10 km
Lørdag	18.	Fortræning	Eventyr ruterne	5 og 10 km
Mandag	20.	HVI *Intervaller	Jernalderbyen	5- 12 km
Onsdag	22.	Fortræning	Eventyr ruterne	5 og 10 km
Lørdag	25.	Fortræning	Eventyr ruterne	5 og 10 km
Mandag	27.	HVL *Intervaller	Skovsøen	5 og 10 km
Onsdag	29.	Hjælperløbet kl. 19.00		
Torsdag	30.	Eventyrløbet		

Vel mødt til træning.

Hilsen Løbestyregruppen.



Intervaller i maj 2019

Dato	Sted	Intervaller
6 maj	Roesskovsparken	<p>Hop on-hop off intervaller og tremandsstyrke.</p> <p>Løber A trækker Løber B én omgang, mens Løber C holder pause. Efter én omgang står løber A af. Løber B overtager føringen, og Løber C kobler sig på og lægger sig bagerst. Løber B trækker altså nu Løber C én omgang, mens Løber A holder pause. Herefter står Løber B af, Løber C overtager føringen og Løber A kobler sig på Løber C. Der er ikke pauser ved skiftene.</p>
13 maj	Dyrskuepladsen	<p>10-20-30 træning.</p> <p>2 x 5 gange.</p>
20 maj	Dyrskuepladsen	<p>4 x 800 m</p>
27 maj	Eventyrruten 5 km	<p>Fartleg 3 – 4 gange.</p>