

**Træningsprogram ½-times holdet 2018.** Programmet dækker 12 ugers træning. Tirsdag og Torsdag løber vi 30 min og målet om søndagen er at kunne løbe 60 min eller ca. 10 km til Grevinde Dannerløbet. **G: Rask gang L:Løb m: minutter**

Uge	dato	Program
1	30.01	5 m G – 10 m L – 6x2 m L – 10 m L (ca. 1 min gang mellem løbeintervaller + 10 Squats)
	01.02	2 min teknik/ 3 min G 2 x 3 sæt af ( 4 min moderat ) 1 min hurtigt tempo
	04.02	5 m G – 8x5 m L- 5 m G
2	06.02	5 m G – 10 m L – bakketræning kryds og bolle – 10 m L - 5 m G
	08.02	2 min stabilitet/ 3 min gå ( 10 – 20 – 30 ) interval
	11.02	5 m G – 9x5 m L- 5 m G
3	13.02	5m G – 10m L- 1 m G - Ståtrold m.øvelser – 10 min L
	15.02	Kend dit tempo / husk ur hvis du har et
	18.02	5 m G – 9x5 m L- 5 m G
4	20.02	5 m G – 5 m L- 1 m G- 3x7 m L makkerintervaller- 1 m G - 10 m L (1 min gang mellem løbeintervaller)
	22.02	Kend dit tempo/ husk ur hvis du har et
	25.02	5 m G – 10 m L- 2 m G - 6x5 m L – 2 m G – 10 m L
5	27.02	5 m G – 10 m L- 2 m G- Klemmeleg/interval - 2 m G-10 m L
	01.03	Kend dit tempo/ husk ur hvis du har et
	04.03	5m G – 15 m L - 6x5 m L – 2 m G – 10 m L
6	06.03	5 m G – 5 m L – kortspilsleg/stafet med øvelser – 5 m L
	08.03	Kend dit tempo/ husk ur hvis du har et
	11.03	5 m G – 10 m L – 9x5 m L - 5 m G
7	13.03	5 m G – 10 m L – 6x2 m L – 10 m L (ca. 1 min gang mellem løbeintervaller + 10 Squats)
	15.03	2 min teknik / 3 min G – ” 6 dags LØB ”
	18.03	5 m G – 15 m L- 2 m G – 10 m L – 2 m G- 7x5 m L
8	20.03	5 m G – 10 m L – bakketræning kryds og bolle – 10 m L - 5 m G
	22.03	2 min stabilitet / 3 min G ” Hyggeløb ” MEGET langsomt 30 min
	25.03	5 m G – 20 m L- 8x5 m L - 5 m G
9	27.03	5m G – 10m L- 1 m G - Ståtrold m.øvelser – 10 min L
	29.03	2 min teknik 3 min G - zig zag slangeløb
	01.04	5 m G – 10x6 m L- 5 m G
10	03.04	5 m G – 5 m L- 1 m G- 3x7 m L makkerintervaller- 1 m G - 10 m L (1 min gang mellem løbeintervaller)
	05.04	2 min teknik / 3 min G ” Hyggeløb ” MEGET langsomt 30 min
	08.04	<b>GREVINDE DANNER 10 km.</b>
11	10.04	5 m G – 10 m L- 2 m G- Klemmeleg/interval - 2 m G-10 m L
	12.04	2 min teknik / 3 min G ” Hyggeløb ” MEGET langsomt 30 min
	15.04	<b>Skovstratego</b>
12	17.04	5 m G – 5 m L – kortspilsleg/stafet med øvelser – 5 m L
	19.04	2 min teknik / 3 min G – Hold stafet – hvem kommer først
	22.04	2 m G – 30 m L