**Træningsprogram april begynderholdet 2019.** Programmet dækker 12 ugers træning. Tirsdag og Torsdag og Lørdag Der vil hver gang være ca. 5 – 10 min opvarmning inden start. **G: Rask gang L:Løb m:minutter**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Uge** | **dato** | **Program** |
| **1** | 09.04 | 10 m G – 1 m L – 5 m G – 1 m L – 10 m G Vibeke |
| 11.04 | 10 m G – 1 m L – 5 m G – 1 m L – 10 m G Rikke |
| 13.04 | 10 m G – 2 m L – 4 m G – 2 m L – 10 m G Rikke |
| **2** | 16.04 | 10 m G – 2 m L – 4 m G – 2 m L – 10 m G Vibeke |
| 18.04 | 10 m G – 2 m L – 4 m G – 2 m L – 10 m G Vibeke |
| 20.04 | 10 m G – 2 m L – 4 m G – 2 m L – 10 m G Rikke |
| **3** | 23.04 | 10 m G – 3 m L – 4 m G – 2 m L – 10 m G Vibeke |
| 25.04 | 10 m G – 3 m L – 4 m G – 3 m L – 10 m G Vibeke |
| 27.04 | 10 m G – 3 m L – 3 m G – 3 m L – 10 m G Rikke |
| **4** | 30.04 | 10 m G – 4 m L – 3 m G – 3 m L – 10 m G Vibeke |
| 02.05 | 10 m G – 4 m L – 2 m G – 4 m L – 10 m G Rikke |
| 04.05 | 10 m G – 4 m L – 2 m G – 4 m L – 10 m G Rikke |
| **5** | 07.05 | 10 m G – 5 m L – 3 m G – 4 m L – 10 m G Rikke |
| 09.05 | 10 m G – 6 m L – 2 m G – 5 m L – 10 m G Rikke |
| 11.05 | 10 m G – 10 m L - 10 m G Vibeke |
| **6** | 14.05 | 10 m G – 6 m L – 2 m G – 5 m L – 10 m G Vibeke |
| 16.05 | 10 m G – 7 m L – 2 m G – 6 m L – 10 m G Rikke |
| 18.05 | 10 m G – 12 m L – 10 m G Rikke |
| **7** | 21.05 | 10 m G – 7 m L – 2 m G – 7 m L – 10 m G Vibeke |
| 23.05 | 10 m G – 8 m L – 2 m G – 7 m L – 10 m G Vibeke |
| 25.05 | 10 m G – 8 m L – 2 m G – 6 m L – 10 m G Cykeltur/ Vibeke løber fest bagefter |
| **8** | 28.05 | 10 m G – 14 m L – 10 m G Rikke |
| 30.05 | 10 m G – 8 m L – 2 m G – 7 m L – 10 m G Vibeke |
| 01.06 | 10 m G – 9 m L – 2 m G – 8 m L – 10 m G Landsbyløbet Smørum |
| **9** | 04.06 | 10 m G – 16 m L – 10 m G Rikke |
| 06.06 | 10 m G – 9 m L – 2 m G – 8 m L – 10 m G Vibeke |
| 08.06 | 10 m G – 10 m L – 2 m G – 9 m L – 10 m G Vibeke |
| **10** | 10.06 | 10 m G – 20 m L – 10 m G Rikke/ Royal Run |
| 12.06 | 10 m G – 10m L – 2 m G – 9 m L – 10 m G Vibeke |
| 15.06 | 10 m G – 11 m L – 2 m G – 10 m L – 10 m G ? |
| **11** | 18.06 | 10 m G – 23 m L – 10 m G Parkstafet/ Vibeke |
| 20.06 | 10 m G – 11 m L – 2 m G – 10 m L – 10 m GVibeke |
| 22.06 | 10 m G – 12 m L – 2 m G – 11 m L – 10 m G Rikke |
| **12** | 25.06 | 10 m G – 13 m L – 2 m G – 12 m L – 10 m G Testløb 800 m/ Rikke |
| 27.06 | 10 m G – 30 m L – 10 m G Vibeke og Rikke |
| 29.06 | 10 m G – 12 m L – 2 m G – 11 m L – 10 m G Vibeke |