**Træningsprogram april Fortsætterholdet 2019.** Programmet dækker 12 ugers træning. Tirsdag og Torsdag og lørdag **G: Rask gang L:Løb m:minutter**

**Grå dato betyder Fælles opvarmning alle Fjordløbere**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Uge** | **dato** | **Program** |
| **15** | 09.04 | 5 m G – 10 m L – 2 m G – 12 m L alt hvad du kan – 2 m G - 10 m L |
| 11.04 | 5 m G – 10 m L – stafet – 10 m L |
| 13.04 | 5m G – 60 m L |
| **16** | 16.04 | 5 m G – 20 m L – 2 m G – 20 m L |
| 18.04 | Færgelundsløbet |
| 20.04 | 5 m G – 55 m L – 5 m G |
| **17** | 23.04 | 5 m G – 10 m L – 2 m G – 10 m L – 2 m G – 10 m L – 2 m G – 10 m L |
| 25.04 | 5 m G – 10 m L – slangeløb – 10 m L |
| 27.04 | 5 m G – 60 m L |
| **18** | 30.04 | Testløb 3000 meter |
| 02.05 | 5 m G –10 m L – 1 m G – 2-3-4-3-2 m L – 10 m L |
| 04.05 | 5 m G – 65 m L |
| **19** | 07.05 | 5 m G – 15 m L – 2 m G – 15 m L – 2 m G – 15 mL |
| 09.05 | 5 m G – 10 m L – bakketræning – 10 m L |
| 11.05 | 5 m G – 70 m L |
| **20** | 14.05 | 10 m G – 6 m L – 2 m G – 5 m L – 10 m G |
| 16.05 | 5 m G – 25 m L – 3 m G – 20 m L – 2 m G |
| 18.05 | 5 m G – 75 m L |
| **21** | 21.05 | 5 m G – 30 m L – 3 m G – 15 m L |
| 23.05 | 5 m G – 75 m L |
| 25.05 | Fælles Fjordløber-cykeltur |
| **22** | 28.05 | Testløb 5 km |
| 30.05 | 5 m G – 50 m L – 10 m G |
| 01.06 | Landsbyløbet Smørum |
| **23** | 04.06 | 5 m G – 15 m L - trappe – 15 m L |
| 06.06 | 5 m G – 10 m L – 2 m G – 10 m L – 2 m G – 10 m L – 2 m G – 10 m L |
| 08.06 | 5 m G – 30 m L – 10 m G |
| **24** | 10.06 | Royalrun |
| 13.06 | 5 m G – 10 m L – slangeløb – 10 m L |
| 15.06 | 5 m G - 55 m L |
| **25** | 18.06 | Parkstafet/ 3x15 m L |
| 20.06 | 5 m G – 10 m L – 5x2 m L - 10 m L |
| 22.06 | 5m G – 60 m L |
| **26** | 25.06 | Testløb 800m |
| 27.06 | 5 m G – 60 m L |
| 29.06 | 5 m G – 10 m L – 2 m G – 12 m L alt hvad du kan – 2 m G - 10 m L |