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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Uge** | **dato** | **Program** |
| **5** | 29.1 | 5 m G – 12 m L – 2 m G – 4x1 m L – 2 m G - 10 m L – 3 m G ( 1 m G mellem intervallerne)  |
| 31.1 | 5 m G – 16 m L – 2 m G – 16 m L – 3 m G |
| 3.2 | 5 m G – 30 m L – 5 m G |
| **6** | 5.2 | 5 m G – 15 m L – 2 m G – 5x1 m L – 2 m G - 10 m L – 3 m G ( 1 m G mellem intervallerne) |
| 7.2 | 5 m G – 17 m L – 2 m G – 16 m L – 3 m G |
| 10.2  | 5 m G – 30 m L – 5 m G |
| **7** | 12.2 | 5 m G – 15 m L – 2 m G – 4x1½ m L – 2 m G- 10 m L – 3 m G ( 1 m G mellem intervallerne) |
| 14.2 | 5 m G – 20 m L – 2 m G – 15 m L – 5 m G |
| 17.2 | 5 m G – 40 m L – 5 m G  |
| **8** | 19.2 | 5 m G – 35 m L – 5 m G |
| 21.2 | 5 m G – 15 m L – 2 m G – 5x1 m L –2 m G- 10 m L – 3 m G ( 1 m G mellem intervallerne) |
| 24.2 | 5 m G – 40 m L – 5 m G |
| **9** | 26.2 |

|  |
| --- |
| 5 m G – 20 m L – 2 m G – 20 m L – 3 m G |

 |
| 28.2 | 2 m G – 15 m L- 2 m G- 1+2+3+2+1 m L- 2 m G- 10 m L- 5 m G (30sek mellem intervaller) |
| 3.3 | 5 m G – 45 m L – 5 m G |
| **10** | 5.3 | 5 m G – 22 m L – 2 m G – 20 m L – 3 m G |
| 7.3 | 5 m G – 15 m L – 2 m G – 5x2 m L –2 m G- 10 m L – 3 m G ( 1 m G mellem intervallerne) |
| 10.3 | 5m G- 48 m L – 5 m G |
| **11** | 12.3 | 5 m G – 35 m L – 2 m G – 10 m L – 5 m G |
| 14.3 | 5 m G – 25 m L(roligt) – 2 m G – 20 m L(moderat) – 5 m G |
| 17.3 | 5m G – 50 m L – 5 m G  |
| **12** | 19.3 | 5 m G – 20 m L – 2 m G – 20 m L – 2 m G – 15 m L – 2 m G |
| 21.3 | 5 m G – 30 m L – 2 m G – 22 m L – 3 m G |
| 24.3 | 5 m G – 52 m L – 3 m G |
| **13** | 26.3 | 5 m G – 25 m L(roligt) – 2 m G – 15 m L(moderat) –2 m G – 10 m L (roligt)- 5 m G |
| 28.3 | 5 m G – 32 m L – 2 m G – 22 m L – 3 m G |
| 31.3 | 5 m G – 55 m L – 5 m G |
| **14** | 2.4 | 5 m G – 40 m L – 2 m G – 10 m L |
| 4.4 | 5 m G – 30 m L – 2 m G – 15 m L – 2 m G – 10 m L – 2 m G |
| 7.4 | 60 m L/ grevinde dannerløbet 10 km /5,6 km |
| **15** | 9.4 | 5m G – 10m L—løb så langt du kan på 12 min. - 10 m L  |
| 11.4 | 5 m G – 25 m L(roligt) – 2 m G – 15 m L(moderat) –2 m G – 10 m L (roligt)- 5 m G |
| 14.4 | 5 m G- 55m L – 5 m G |
| **16** | 16.4 | 2 m G – 15 m L- 2 m G- 1+2+3+2+1 m L- 2 m G- 10 m L- 5 m G (30sek mellem intervaller) |
| 18.4 | 5 m G – 25 m L(roligt) – 2 m G – 15 m L(moderat) –2 m G – 10 m L (roligt)- 5 m G |
| 21.4 | 5 m G – 60 m L – 5 m G  |