**Træningsprogram april ½-times holdet 2019.** Programmet dækker 12 ugers træning. Tirsdag og Torsdag og søndag. Der vil hver gang være ca. 5 – 10 min opvarmning inden start. **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 – løb så langt du kan på 12 min. – 10 m L – 5 m G Rikke |
| 11.04 | 10 m opvarmning på “legepladsen” intro styrke – 30 m L – 5 m G Pia |
| 14.04 | 5 m G – pyramideløb – 5 m G Rikke / Pia  |
| **16** | 16.04 | 5 m G – 10 m L - kryds og bolle stafet – 10 m L – 5 m G Rikke |
| 18.04 | Færgelundsløbet Pia / Rikke  |
| 21.04  | 5 m G – 30 m L – 5 m G Rikke / Pia  |
| **17** | 23.04 | 5m G – 10 m L – 1m G – 2x(3x200 m) – 10 m l Rikke |
| 25.04 | 10 min opvarmning løb : 20 min tempo skift- 2 m G- 10 m L |
| 28.04 | 5m G – 7x5 m L – 5 m G Rikke |
| **18** | 30.04 | Testløb 3000 meter/Rikke  |
| 02.05 | 10 min opvarmning : Kend dit tempo HUSK ur / tlf. Pia |
| 05.05 | 5m G – 30 m L – 5 m G Pia  |
| **19** | 07.05 | 5m G – 30 m L fartleg – 5 m G Rikke |
| 09.05 | 10 min opvarmning løb: Stafet nærmer info Pia |
| 12.05 | 5 m g – skovløb 3 sæt af 4 min + 1 min tempo skift Pia |
| **20** | 14.05 | 5 m G – 5 m L – 1 m G – stjerneløb med styrke- 1m G- 5 m L – 10 m G Rikke |
| 16.05 | 10 min opvarmning : 30 m L – 5 m G |
| 19.05 | 5 m G – 5,6 km grevinde dannerruten L – Rikke |
| **21** | 21.05 | 5m G – 10 m L – 2 m G – 2x (4x 200 m ) – 2 mG - 10 m L - 10 m G Rikke |
| 23.05 |  10 opvarmning : 10 – 20 - 30 løb Pia |
| 25.05 | Cykeltur Pia / Carsten |
| **22** | 28.05 | Testløb 5 km. / Rikke |
| 30.05 | 10 min opvarmning : makker parløb Pia |
| 01.06 |  Landsbyløbet Smørum |
| **23** | 04.06 | 10m G – 16 m L – 10 m G Rikke  |
| 06.06 | 5 m G - 10 m l (jog)- 1500 m I tempo 6.30/km. Rikke  |
| 08.06 | 5m G – 30 m L Rikke |
| **24** | 10.06 | Royal Run/ Rikke |
| 13.06 | 5 m G – 10m L – lygtepælsstafet – 10 m L – 5 m G Pia |
| 16.06 | Løb selv i skoven |
| **25** | 18.06 | 10m G – 23 m L – 10 m G Parkstafet/Rikke |
| 20.06 | 10 m G – 11 m L – 2 m G – 10 m L – 10 m G Rikke  |
| 23.06 | 5 m G – fartleg Rikke  |
| **26** | 25.06 | 5 m G – 10 m L – Testløb 800 m/Rikke |
| 27.06 | 10 m G – 30 m L – 10 m G Rikke |
| 29.06 | 10 m G – 12 m L – 2 m G – 11 m L –2 m G – 10 m L Rikke |