**Træningsprogram ½-times holdet 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) Rikke |
| 31.1 | 5 m G – 16 m L – 2 m G – 16 m L – 3 m G Pia |
| 3.2 | 5 m G – 30 m L – 5 m G Rikke |
| **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) Rikke |
| 7.2 | 5 m G – 17 m L – 2 m G – 16 m L – 3 m G Pia |
| 10.2  | 5 m G – 30 m L – 5 m G Rikke |
| **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) Rikke |
| 14.2 | 5 m G – 20 m L – 2 m G – 15 m L – 5 m G Mirjam  |
| 17.2 | 5 m G – 30 m L – 5 m G Rikke |
| **8** | 19.2 | 5 m G – Pyramideløb – 5 m G Rikke |
| 21.2 | 5 m G – 30 m L – 5 m G Pia  |
| 24.2 | 5 m G – 10 m L – 2 m G – 10 m L – 2 m G – 10 m L Rikke |
| **9** | 26.2 | 5 m G – 10 m L- kryds og bolle stafet – 10 m L – 5 m G Rikke |
| 28.2 | 5 m G – 30 m L – 5 m G Pia  |
| 3.3 | 10 m G – 10 m L - 1 m G – 10 m L – 1 m G – 10 m L Rikke |
| **10** | 5.3 | 5 m G – 10 m L – 2 m G - 5x1 min løb med 30 sek. Pause mellem hver – 2 m G – 10 m L Rikke |
| 7.3 | 5 m G – 15 m L- 2 m pause- 15 m Slangeløb Pia  |
| 10.3 | 5m G- 6x5 m L (4 minutter langsomt tempo og 1 minut hurtigt) Rikke |
| **11** | 12.3 | 5 m G – Pyramideløb – 5 m G Rikke |
| 14.3 | 5 m G – 30 m L – 5 m G Pia  |
| 16.3 | 5m G – 7x5 m L - 1 m G – Rikke (OBS: der løbes lørdag) |
| **12** | 19.3 | 5 m G – 16 m L – 2 m G – 16 m L – 3 m G Rikke |
| 21.3 | 5 m G – 10 m slow løb – 10 m tempo løb – 10 m slow løb Pia  |
| 24.3 | 5 m G – 20 m L – 2 m G – 10 m L- 2m G- 5 m L Pia |
| **13** | 26.3 | 5 m G – 10 m L – Stafet – 10 m L Rikke |
| 28.3 | 5 m G – 30 m L - 5 m G Pia  |
| 31.3 | 5 m G – 10 m L – 2 m G – 10 m L – 2 m G – 10 m L Rikke |
| **14** | 2.4 | 5 m G – 20 m L – 2 m G – 10 m L Rikke |
| 4.4 | 5 m G – vi løber 5,6 km som Grevinde danner i det tempo man kan Pia  |
| 7.4 | Grevinde dannerløbet 5,6 km/ 10 km Pia |
| **15** | 9.4 | 5m G – 10m L—løb så langt du kan på 12 min. - 10 m L Rikke |
| 11.4 | 10 m opvarmning på ” legepladsen ” intro styrke. 30 m L – 5 m G Pia  |
| 14.4 | 5 m G – Pyramideløb – 5 m G Rikke |
| **16** | 16.4 | 5 m G – 10 m L- kryds og bolle stafet – 10 m L – 5 m G Rikke |
| 18.4 | 10 m opvarmning på ” legepladsen ” 30 m L – 5 m G Pia |
| 21.4 | 5 m G – 30 m L – 5 m G Rikke |