Løbetræning uge 39-44

Uge 39: OTK-Cup: Trail Ålykkeskoven

Uge 40: Stige Ø: Bakker: 3 grupper: 30 min progressivt i valgfrie bakker.

 Herefter mødes i bundes ved asfaltbakken:

1 min op 5K fornemmelse - jog retur. Opsamling i bund 30 sek pause..

Uge 41: Munke Mose 2x2000m p. 1.30 10 km pace

 4x1000m p. 1.00 10 km pace

Uge 42: Langesøstien: 4x2000 progr. (1500m 10km-pace +500m 5K pace)p 90 sek.

Uge 43: Stadion 10 min opv

 20 min progr 10km + 40 => 10km + 20

 4x1000m 10km pace p 60

Uge 44: 5 km test stadion