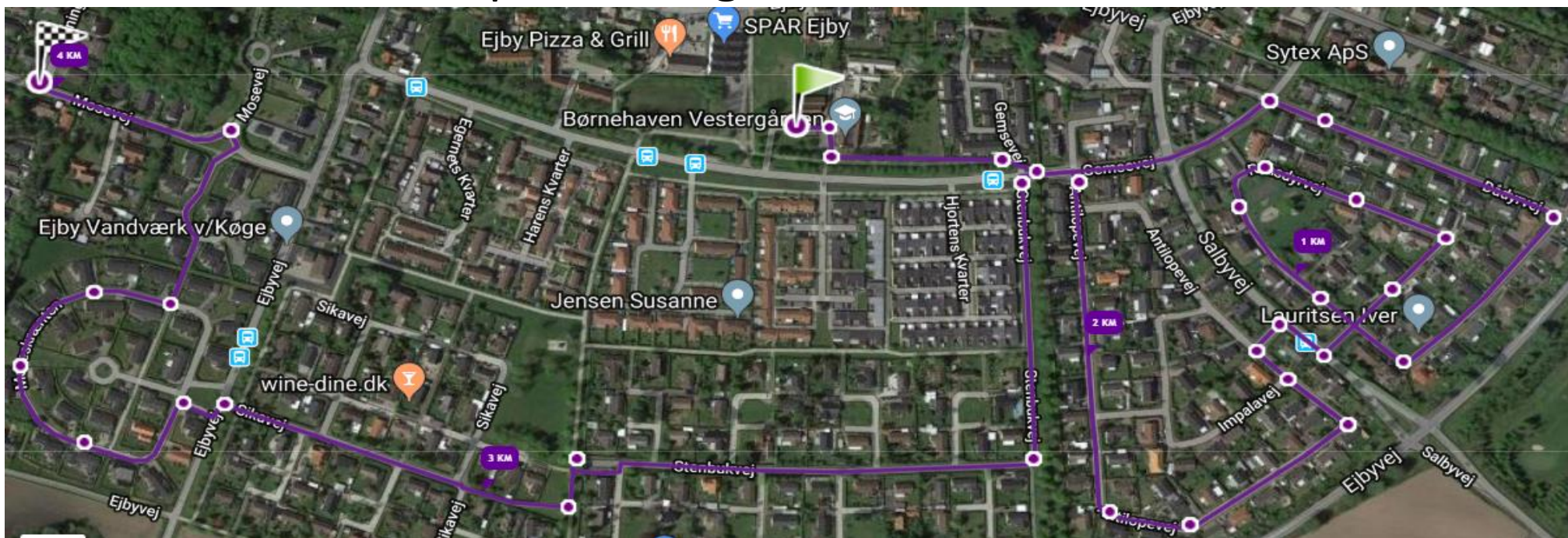


Tempo&Interval træning torsdag i ulige uger

UgeNr	Tempo/Interval løb	I alt	Beskrivelse	Tempo/Interval Hvor	Opvarmning 4 km	Opvarmning 3 km
43	5 x 2 min 1 min pause	14 min	Løb på tid rundt i firkanten	Hamsterburet	Opvarmning-4KM 1	Opvarmning-3KM 1
45	3 sæt af 4 intervaller	18 min	30,20,10 med 1-2 min pause	HarensKvartersti	Opvarmning-4KM 2	Opvarmning-3KM 2
47	4 x 3 min 2 min pause	20 min	Løb på tid rundt i firkanten	Hamsterburet	Opvarmning-4KM 1	Opvarmning-3KM 1
49	2,5 min ud og hjem med 2 min pause 2 min ud og hjem med 1,5 min pause 1,5 min ud og hjem med 1 min pause 1 min ud og hjem med 30 sec pause 30 sec ud og hjem med 15 sec pause 15 sec ud og hjem	21 min	UdOgHjem langs harens kvarter	HarensKvartersti	Opvarmning-4KM 2	Opvarmning-3KM 2
51	3 x 5 min 2 min pause	21 min	Vend hver gang vi når hjørne 1 !!!	Hamsterburet	Opvarmning-4KM 1	Opvarmning-3KM 1
1	3/5 intervaller med af joggingsrunde	ca. 20 min	BakkeInterval	Hamsterburet	Opvarmning-4KM 1	Opvarmning-3KM 1
3	4 x 3 min 2 min pause	20 min	Løb på tid rundt i firkanten	Hamsterburet	Opvarmning-4KM 1	Opvarmning-3KM 1
5	2,5 min ud og hjem med 2 min pause 2 min ud og hjem med 1,5 min pause 1,5 min ud og hjem med 1 min pause 1 min ud og hjem med 30 sec pause 30 sec ud og hjem med 15 sec pause 15 sec ud og hjem		UdOgHjem langs harens kvarter	HarensKvartersti	Opvarmning-4KM 2	Opvarmning-3KM 2
7	5 x 3 min 1 min pause	19 min	Løb på tid rundt i firkanten	Hamsterburet	Opvarmning-4KM 1	Opvarmning-3KM 1
9	5/7 intervaller med af joggingsrunde	ca. 20 min	BakkeInterval	Hamsterburet	Opvarmning-4KM 1	Opvarmning-3KM 1
11	3/4 sæt af 4 intervaller af	22 min	30,20,10 med 1-2 min pause	HarensKvartersti	Opvarmning-4KM 2	Opvarmning-3KM 2
13	3 x 7 min 2 min pause	25 min	Løb på tid rundt i firkanten	Hamsterburet	Opvarmning-4KM 1	Opvarmning-3KM 1
15	Berlin ½ maraton :O)					

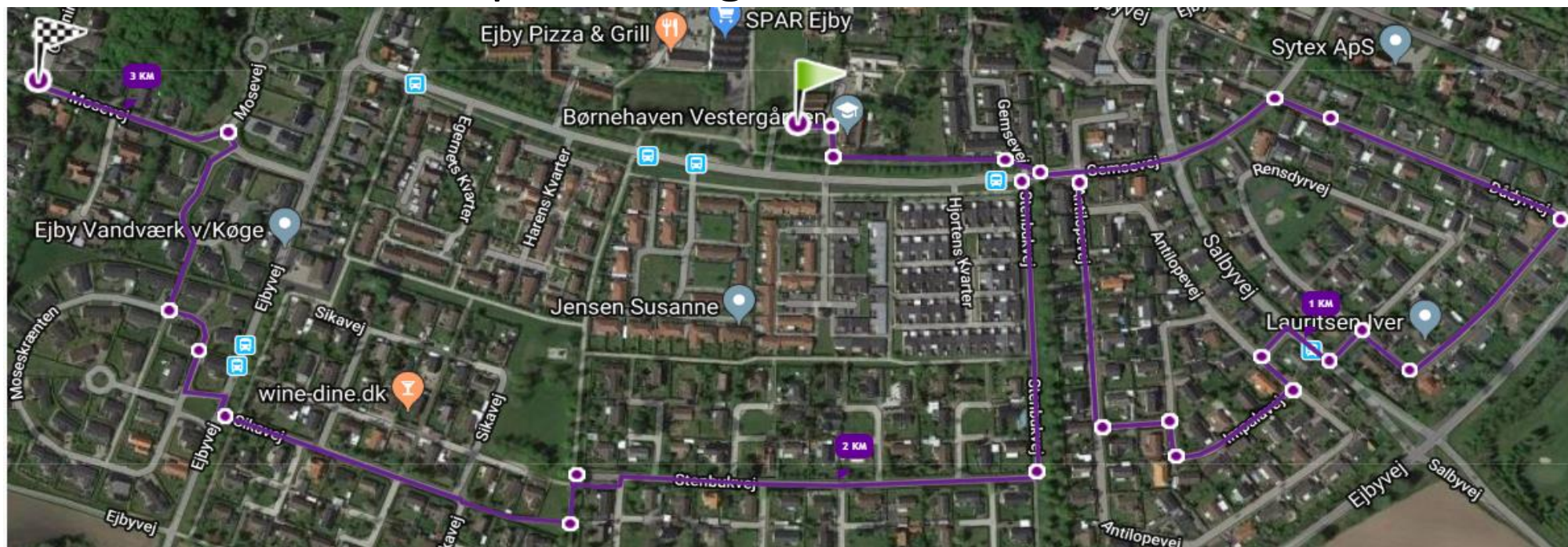
Opvarmning-4km Rute 1



Hamsterhjulet 660 Meter

- Gemsevej
- Dådyrvej
- Rensdyrvej
- Salbyvej
- Antilopevej
- Stenbukvej
- Sikavej
- Mosekrænten
- Mosevej

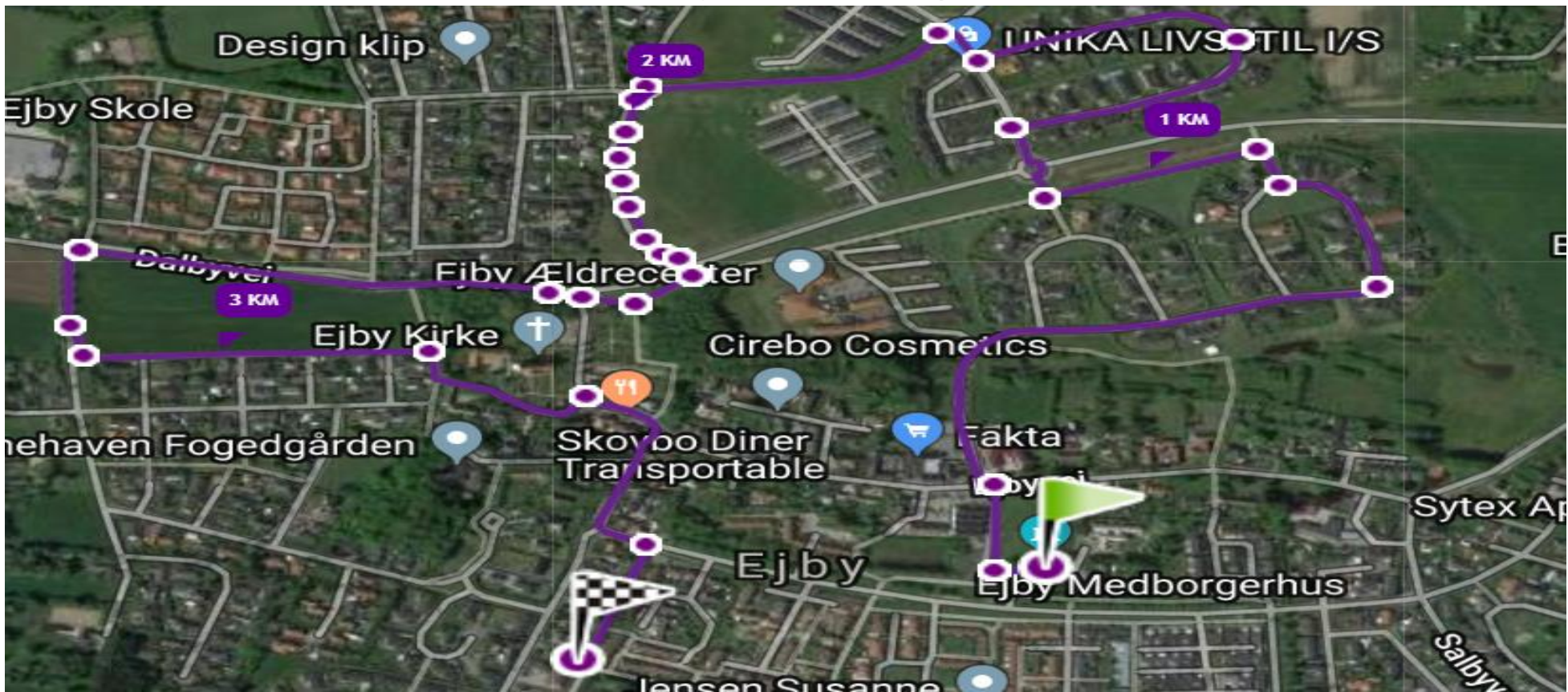
Opvarmning-3km Rute 1



Hamsterhjulet 660 Meter

- Gemsevej
- Dådyrvej
- Salbyvej
- Antilopevej
- Impallavej
- Antilopevej
- Stenbukvej
- Sikavej
- Moseskrænten
- Mosevej

Opvarmning-4km Rute 2



HarensKvartersti

600 meter

Kastaniegårdsvej

Fuglevænget

Mejsevænget

Fuglevænget Cykelsti

Kirkebjergvej

Dalbyvej

Præstemarksvej

==>

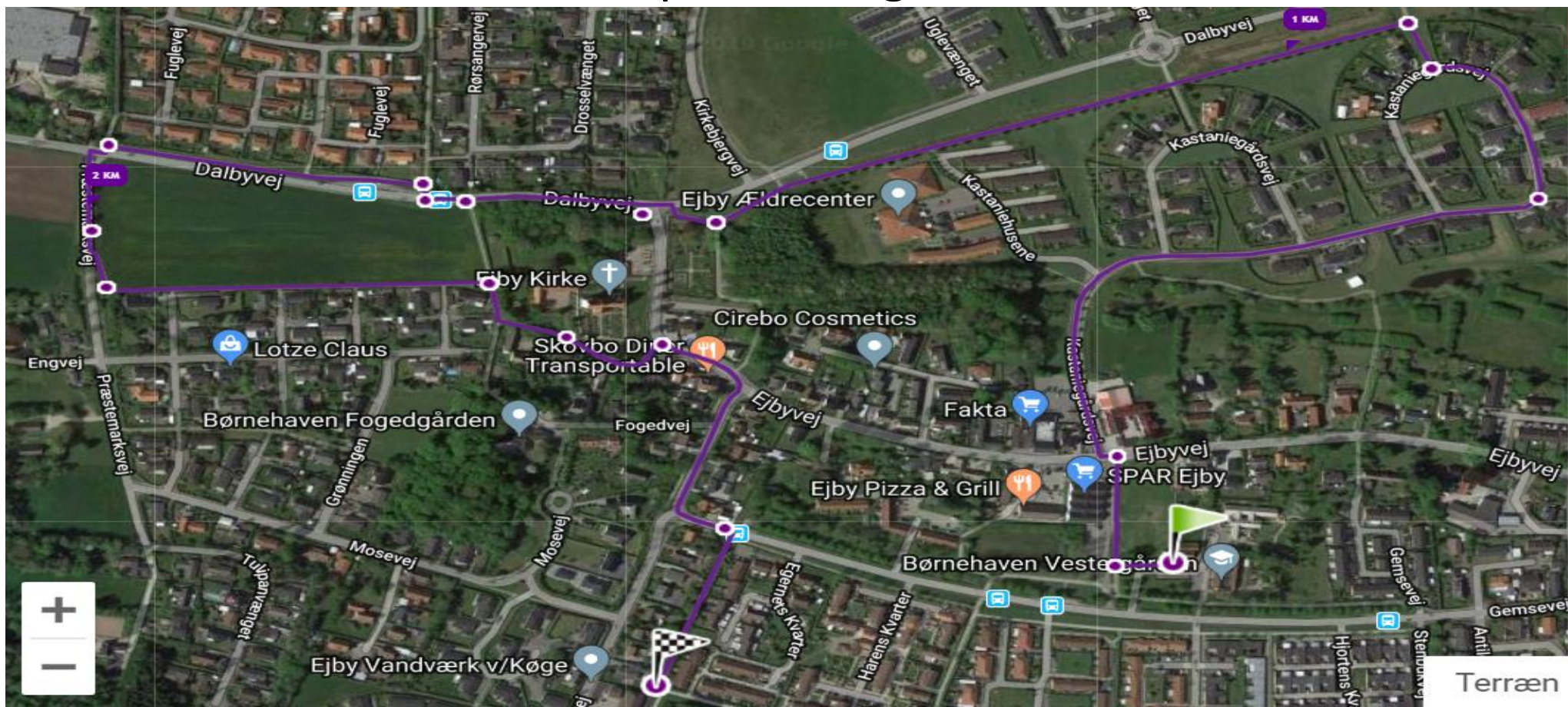
Cykelsti til k ==>

Gemsevej

==>

Op ad Harens kvarter Cykelsti

Opvarmning-3km Rute 2



HarensKvartersti

600 meter

Kastaniegårdsvej

Kastaniegårdsvejs Cykelsti

Dalbyvej

Præstemarksvej

Cykelsti til kirken

==>

Gemsevej

==>

Op ad Harens kvarter Cykelsti

