



Træningsprogram,  
Fjordager Gruppe E

Oktober/November/December 2014

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag / søndag	Lørdag / søndag
	Gruppe E 5.50 -6.10 min./km.	Gruppe E 1. 5.30 – 5.45 min./km. Gruppe E 2. 5.45 – 6.00 min./km.	Halvmarathontempo: 5.50 min/km Marathontempo: 6,15 min/km	Halvmarathon tid: 2.01–2.16 time/min. Marathon tid: 4.10-4.40 time/min.
41	10 km. i 6.00 min./km. Incl. opvarmning + afjog	Opvarmning Bakke træning Afjog	Efter aftale	
42	11 km. i 6.00 min./km. Incl. opvarmning + afjog	Opvarmning 30-20-10 x5 5 x 1 sæt m. 2 min. Pause Afjog	Efter aftale	
43	9 km. i 6.00 min./km. Incl. opvarmning + afjog	Opvarmning 6 x 200 m. i max. Tempo Afjog	Efter aftale	Hjerteløbet Bækholmsskolen, Niels Bohrs Allé
44	10 km. i 6.00 min./km. Incl. opvarmning + afjog	Opvarmning Lygtepæle Afjog	Efter aftale	Stiftens etape løb. 1. etape d. 2/11 Dalum
45	11km. i 6.00 min./km. Incl. opvarmning + afjog	Opvarmning 4 x 6 min. I 5.30 / 5.45 Afjog	Julefrokost (Husk tilmelding)	
46	12 km. i 6.00 min./km. Incl. opvarmning + afjog	Opvarmning. Coopertest Afjog	Efter aftale	
47	9 km. i 6.00 min./km. Incl. opvarmning + afjog	Opvarmning Fartleg Afjog	Efter aftale	



Træningsprogram,  
Fjordager Gruppe E

Oktober/November/December 2014

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag / søndag	Lørdag / søndag
	Gruppe E 5.50 -6.10 min./km.	Gruppe E 1. 5.30 – 5.45 min./km. Gruppe E 2. 5.45 – 6.00 min./km.	Halvmarthontempo: 5.50 min/km Marathontempo: 6,15 min/km	Halvmarathon tid: 2.01–2.16 time/min. Marathon tid: 4.10-4.40 time/min.
<b>48</b>	10 km. i 6.00 min./km. Incl. opvarmning + afjog	Opvarmning 4 x 800 m. med 2 min. Pause Afjog	Efter aftale	Stiftens etape løb 2. etape d. 30/11 Fåborg
<b>49</b>	11 km. i 6.00 min./km. Incl. opvarmning + afjog	Opvarmning 2 km.-5.45, 1 km. -6.00, 2 km.-5.30 Afjog	Efter aftale	
<b>50</b>	12 km. i 6.00 min./km. Incl. opvarmning + afjog	Opvarmning Bakke træning Afjog	Efter aftale	
<b>51</b>	Juleløb	Opvarmning Lygtepæle Afjog	Efter aftale	
<b>52</b>	8 km. i 6.00 min./km. Incl. opvarmning + afjog	2. juledag Ingen træning	Efter aftale	
<b>1</b>	ONSDAG D: 31/12 Nytårsløb	Nytårsdag Ingen træning	Efter aftale	