



**Brøndby
Triathlon
Club**

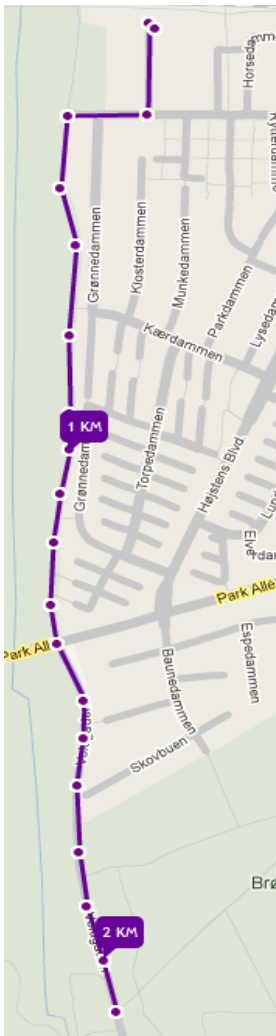
Vejledende træning til lørdagsløbet

**Uge 1 - 6 2012
Fra Nørregårdsskolen
Kl. 14.30 til 15.45**

Lørdagsløbet er en todelt rute. Første del består af en opvarmnings rute på ca. 2200 meter der løbes en gang, i et let tempo og der skal kunne tales let hele vejen rundt. Vi løber samlet med ca. 6 min pr. km.

Anden del starter ca. kl. 14.45 ved bommene (det "normale" start sted) og der løbes i Brøndby Skoven. Ruten er en 1350m og/eller en 3000m rute afhængig af den enkelte deltagers niveau. Det er formålet at deltagerne skal løbe i et moderat tempo i alle 40 min, så det kan være fordelagtigt at kombinere løb på både den korte og lange rute, så tiden passer. Der er afslutningsvis afjogning tilbage til Nørregårdsskolen.

Opvarmningsruten



Kort løberute 1350 meter



Løberuten lang 3000 meter

