



Vejledende træning om lørdagen

Uge 20 – 33 2010

I Vestskoven klokken 10.00 til ca. 12.15

Lørdagsløbetræningen foregår i et samarbejde mellem ALOT og BTC, og har udgangspunkt fra P-pladserne ved Herstedhøje (Kraks kort 145 J3).

Igennem foråret har mængden og det konstante løbetempo nu stabiliseret sig på et højt enaartet niveau, der holdes igennem sommeren, hvorved der gives de bedste muligheder for gennem træningen at arbejde med sit løbetempo over disatncen igennem sommeren, og herved etablere en formtop specifikt i forhold ens primære konkurrencemål, om det måtte være DM-stævnerne på de kortere distancer, DM på langdistance eller IM, eller deltagelse i nogle af de mange mindre tristævner hen over det sene forår eller sommeren. God træning til alle.

Der løbes klokken 10.00 med første gang lørdag den 22. maj og frem til og med lørdag den 21. august. Det er distancetræning i let til moderat tempo.

Der løbes med udgangspunkt på en 5400 og 9900 meter rundstrækning.

Der varmes fælles op i let tempo (det kan godt være, at der deles i to eller tre hold efter et par km eller lidt mere), hvorefter det vil være muligt at løbe i eget tempo – let, moderat eller småhøjt med udgangspunkt i rundstrækningerne. Tempoet bør dog holdes i det moderate område så meget som muligt.

Uge	Træning	Elementer indeholdt i træningen	
20-33	Distance-træning	5400 meter opvarmningsløb. Program: 25,2 (2*9,9+5,4) i let til moderat tempo Ruten løbes skiftevis baglæns og forlæns.	Km i alt: 10,8-30,6

