



# Vejledende træning om tirsdagen

Uge 26 – 33 2010

Fra klubhuset - klokken 17.45 til ca. 19.00

Den første konkurrenceperiode med forårets/forsommerens stævner og DM'er samt klubmesterskabsstævne er vel overstået, hvorfor tirsdagsløbetræningen i denne kommende periode er intervaller i den længere ende på 3000 meter, så formen kan holdes oppe og der også kan ydes maksimalt i de komme IM-stævner og sensommerens stævner ... herunder CPH IM og DM-lang.

Der løbes klokken 17.45 med første gang tirsdag den 29. juni og frem til og med 17. august. Det er intervaltræning i højt eller højt moderat tempo. Der varmes fælles op i let tempo fra klubhuset og ca. 2450 meter over til rundstrækningen i Brøndbyskoven

På rundsstrækningen løbes der på en 3000 meter rundstrækning, der gennemløbes 2 til 3 gange med ca. 2 til 3 minutters pause. Der løbes i mindre hold tilpasset den enkeltes niveau.

For dem der er knap så hurtige, kan der kortes lidt af, så rundstrækningen bliver på 2700 meter.

Tempoet bør holdes i det høje område så meget som muligt, så der er godt gang i vejrtrækningen undervejs.

Der slutes af med ca. 2450 meter let løb tilbage til klubhuset.

Uge	Træning	Elementer indeholdt i træningen	
27-33	Lange intervaller	Ca. 2450 meter opvarmningsløb fra Klubhuset til Brøndbyskoven. <b>Program: 2-3*3000 m. i højt eller højt moderat tempo – p. 2 – 3 min.</b> Ca. 2450 meter afjogningsløb fra Brøndbyskoven tilbage til klubhuset.	Km i alt: 10,9-13,9



Brøndby  
Triathlon  
Club

# Vejledende træning om tirsdagen

Uge 26 – 33 2010

Fra klubhuset - klokken 17.45 til ca. 19.00

