

LØBEPROGRAM FOR SOMMERTRÆNING 2013

Mødetider: Mødetid kl. 18.00 ved hallen. Ved baneløb: kl. 18 i hallen eller kl. 18.15 på Bagsværd Stadion.

Dato	Møde- og løbested	Program
Tirsdag d. 28/5	Hallen (Søndersø)	4, 5, 6, 5, 4 min. løb. 2 min. Pause,
Torsdag d. 30/5	Hallen (skov, fladt)	Niv.A: 2 x 6 min løb, 2 min pause + 4 x 4. min. løb, 2 min. Pause Niv.B: 2 x 6 min løb, 2 min pause + 2 x 4. min. løb, 2 min. Pause
Tirsdag d. 4/6	Bagsværd / Hallen (bane)	Niv.A: Opv. 3 runder + 3 x 800 m. + 2 x 400 m. + 2 x 800 m. Niv.B: Opv. 3, runder + 2 x 800 m. + 2 x 400 m. + 1 x 800 m
Torsdag d. 6/6	Hallen (Søndersø)	2 x 6 min løb, 2 min pause + 2 x 4. min. + 2 x 3 min. løb. Halve pauser
Tirsdag d. 11/6	Hallen (skov, fladt)	Niv.A: 4 x 4 min løb, 2 min pause + 4 x 3. min. løb, 1½ min. pause Niv.B: 3 x 4 min løb, 2 min pause + 3 x 3. min. løb, 1½ pause
Torsdag d. 13/6	Hallen (skov, bakker)	Niv.A: 1 x 2,3 km. + 4 x 800 m. + 1 x 2,3 km. Niv.B: 1 x 1,5 km. + 3 x 800 m. + 1 x 1,5 km
Tirsdag d. 18/6	Bagsværd / Hallen (bane)	Niv.A: Opv. 3 runder + 2 x 800 m. + 5 x 400 m. + 1 x 800 m. Niv.B: Opv. 3 runder + 1 x 800 m. + 5 x 400 m.
Torsdag d. 20/6	Hallen (Søndersø)	Niv.A: 4, 3, 2, 3, 4, 3, 2, 3, 4 min løb, Halve pauser Niv.B: 4, 3, 2, 3, 4, 3, 2 min løb, Halve pauser
Tirsdag d. 25/6	Hallen (skov, bakker)	Niv.A: 1 x 2,3 + 2 x 800 m + 4 x 400 m + 1 x 1,5 km Niv.B: 1 x 1,5 km. + 2 x 800 m + 2 x 400 m + 1 x 1,5 km
Torsdag d. 27/6	Bagsværd / Hallen (bane)	Niv.A: Opv. 3 runder 800+600+400+200+400+600 - 200+400+600+400+200 Niv.B: Opv. 3 runder 600+400+200+400 - 200+400+600+400+200
Tirsdag d. 2/7	Hallen (Søndersø)	Niv.A: 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4 min løb. Halve pauser. Niv.B: 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1 min. løb. Halve pauser.
Torsdag d. 4/7	Hallen (skov, bakker)	Niv.A: 1 x 1,5 + 8 x 400 m + 1 x 1,5 Niv.B: 1 x 1,5 km. + 6 x 400 m
Tirsdag d. 9/7	Bagsværd / Hallen (bane)	Niv.A: Opv. 3 runder + 6 x 400 m. + 8 x 200 m (start hvert 1½. minut) Niv.B: Opv. 3 runder + 6 x 400 m. + 6 x 200 m (start hvert 2. minut)
Torsdag d. 11/7	Hallen (skov, bakker)	Niv.A: 2 x 4 min løb, + 4 x 3. min. løb + 6 x 2 min. Halve pauser Niv.B: 2 x 4 min løb, + 4 x 3. min. løb + 6 x 2 min. Halve pauser
Tirsdag d. 16/7	Hallen (skov, bakker)	Niv.A: 1 x 1,5 + 8 x 400 m + 1 x 1,5 Niv.B: 1 x 1,5 km. + 6 x 400 m
Torsdag d. 18/7	Bagsværd / Hallen (bane)	Niv.A: Opv. 3 runder + 6 x 400 m. + 8 x 200 m (start hvert 1½. minut) Niv.B: Opv. 3 runder + 6 x 400 m. + 6 x 200 m (start hvert 2. minut)
Tirsdag d. 23/7	Hallen (skov, bakker)	Niv.A: 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4 min løb. Halve pauser. (Konge etapen ☺) Niv.B: 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1 min. løb. Halve pauser.
Torsdag d. 26/7	Bagsværd / Hallen (bane)	Opv. 3 runder + 400+300+200+300+400+300+200+300+400+300+200 m
Tirsdag d. 30/7	Hallen (skov, fladt)	2 x 2/1 + 12 x 60/30 + 12 x 40/20
Torsdag d. 1/8	Hallen (søndersø)	2 x 2/1 + 80,60,40,20,40,60,80,60,40,20,40,60,80,60,40,20,40,60,80,60,40,20