

LØBEPROGRAM FOR SOMMERTRÆNING 2014

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. 20/5	Hallen (Søndersø)	2 x 6 min løb, 2 min pause + 3 x 4. min. løb, 2 min. Pause
Torsdag d. 22/5	Hallen (skov, fladt)	4, 5, 6, 5, 4 min. løb. 2 min. Pause
Tirsdag d. 27/5	Hallen (Søndersø)	2 x 6 min løb, 2 min pause + 2 x 4. min. + 2 x 3 min. løb. Halve pauser
Torsdag d. 29/5	Hallen (skov, fladt/bakker)	4 x 4 min løb, 2 min pause + 4 x 3. min. løb, 1½ min. pause
Tirsdag d. 3/6	Hallen (Søndersø)	3 x 4 min løb, + 3 x 3. min. løb + 3 x 2 min. Halve pauser
Torsdag d. 5/6	Hallen (skov, bakker)	1 x 2,3 km. + 4 x 800 m. + 1 x 2,3 km.
Tirsdag d. 10/6	Bagsværd / Hallen (bane)	Opv. 3 runder + 2 x 800 m. + 5 x 400 m. + 1 x 800 m.
Torsdag d. 12/6	Hallen (Søndersø)	4, 3, 2, 3, 4, 3, 2, 3, 4 min løb, Halve pauser
Tirsdag d. 17/6	Hallen (skov, bakker)	1 x 2,3 + 2 x 800 m + 4 x 400 m + 1 x 1,5 km
Torsdag d. 19/6	Hallen (Søndersø)	4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4 min løb. Halve pauser.
Tirsdag d. 24/6	Bagsværd / Hallen (bane)	Opv. 3 runder 800+600+400+200+400+600 - 200+400+600+400+200
Torsdag d. 26/6	Hallen (skov, bakker)	3 x 4 min løb, + 3 x 3. min. løb + 3 x 2 min. Halve pauser
Tirsdag d. 1/7	Hallen (skov, bakker)	1 x 2,3 + 2 x 800 m + 4 x 400 m + 1 x 1,5 km
Torsdag d. 3/7	Bagsværd / Hallen (bane)	Opv. 3 runder + 6 x 400 m. + 8 x 200 m (start hvet 1½. minut)
Tirsdag d. 8/7	Hallen (skov, bakker)	2 x 4 min løb, + 4 x 3. min. løb + 6 x 2 min. Halve pauser
Torsdag d. 10/7	Hallen (skov, bakker)	1 x 1,5 + 8 x 400 m + 1 x 1,5
Tirsdag d. 15/7	Bagsværd / Hallen (bane)	Opv. 3 runder + 6 x 400 m. + 8 x 200 m (start hvet 1½. minut)
Torsdag d. 17/7	Hallen (skov, bakker)	2 x 4 min løb, + 2 x 3. min. løb + 8 x 2 min. Halve pauser
Tirsdag d. 22/7	Hallen (skov, bakker)	4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4 min løb. Halve pauser. (Konge etapen ☺)
Torsdag d. 24/7	Bagsværd / Hallen (bane)	Opv. 3 runder + 400+300+200+300+400+300+200+300+400+300+200 m
Tirsdag d. 29/7	Hallen (skov, fladt)	2 x 2/1 + 12 x 60/30 + 12 x 40/20
Torsdag d. 31/7	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