

Træningsplan 2026 - Hold A - Frem til uge 12

UGE	Mandag	Onsdag	evt. lørdag
5	De 6/7 veje. løb til Slotherrensvej-Krogebjerg. Sprint op ad sideveje, tempo ned af samme, løb til næste - gentag. Hjem forbi kunstgræsbanen og Elstedvej.	Elstedvej-Rødovrevej, dæmningen- engen m fartleg-kunstgræs-elstedvej	<i>Long slow distance</i>
6	Elsted-Rødovrevej-Lisbjerg +. bakkeløb (3x) på Elstedvej x 3	De 6/7 veje. løb til Slotherrensvej-Krogebjerg. Sprint op ad sideveje, tempo ned af samme, løb til næste - gentag. Hjem forbi kunstgræsbanen og Elstedvej.	Damhusengen (knap 5 km)
7	Træner: Allan De 6/7 veje. løb til Slotherrensvej-Krogebjerg. Sprint op ad sideveje, tempo ned af samme, løb til næste - gentag. Hjem forbi kunstgræsbanen og Elstedvej.	Træner: Morten / Bent Stadion, hvis ryddet Baneløb. Tempo 2 minutter-rolig 8 min gentag 2 gange. Derefter 30-20-10 x 2 - 5 minutter roligt løb. Gentag 2 gange- ELLERS Elstedvej-Rødovrevej, dæmningen- engen m fartleg-forbi kunstgræs-Elstedvej	til volden af Slotsherrens vej og retur ad Fortvej til Engbovej, Horshøjvej - kunstgræsbaner og Elstedvej hjem (ca. 4,6 km)
8	Træner: Engen /lille RAC Mile	Træner: Til volden og hjem inkl (30-20-10 x 3) 5 min roligt løb 2 gange	Kagsmosen (ca. 5,5 km)
9	Træner: Lille 8 tal Krogebjerg rundt+ engen rundt (LSD)	Træner: Baneløb. Tempo 3 minutter-rolig 7 min gentag 2 gange. Derefter 30-20-10 x 3 - 5 minutter roligt løb. Gentag 2 gange	PARK RUN
10	Træner: Engen / lille RAC Mile	Træner: De 6/7 veje. løb til Slotherrensvej-Krogebjerg. Sprint op ad sideveje, tempo ned af samme, løb til næste - gentag. Hjem forbi kunstgræsbanen og Elstedvej.	
11	Træner: Kagsmosen	Træner: Baneløb. Tempo 3 minutter-rolig 7 min gentag 2 gange. Derefter 30-20-10 x 3 - 5 minutter roligt løb. Gentag 2 gange	RAC Mile
12	Træner: Schweitzerdalen	Træner: Til volden og hjem inkl (30-20-10 x 5) + 5 min roligt løb 2 gange	