

Træningsplan WALK / POWERWALK August - september 2023						
Uge	Dag	Dato	Kl.	Aktivitet	Mødested	Destination
31	Mandag	31.7		30 min. Tempo 2 eller hviledag	Individuel	
	Tirsdag	1.8	18.00	20 min. Tempo 2 4 x 2 min. Tempo 3 + 2 min. Tempo 1	Atlética Klubhus	
	Onsdag	2.8		20 min. Tempo 2 3 km Tempo 3	Individuel	
	Torsdag	3.8	18.00	10 min. Normal 20 min. Fart på 10 min. Normal	P-plads ved Bakkelunden, Bjerrevej 20	Bakkelunden
	Lørdag	5.8		3 km Tempo 2	Individuel	
	Søndag	6.8		5,5 km + senest tilmelding til træning tirsdag	Individuel	
32	Mandag	7.8		30 min. Tempo 2 eller hviledag	Individuel	
	Tirsdag	8.8	18.00	Anna og Karen er vært for dagens træning og sørger efterfølgende for kaffe og lidt kage. Tilmelding til dagens træning senest lørdag 6.8.	Højvangsskolen, Højvangsalle 20	Klokkedal
	Onsdag	9.8		3 km Tempo 3	Individuel	
	Torsdag	10.8	18.00	20 min. Normal 8 x 1 min Bakketræning 20 min. Normal	Atlética Klubhus	
	Lørdag	12.8		30-60 min. Gang - skift mellem alle 3 niveauer	Individuel	
	Søndag	13.8		6,5 km	Individuel	
33	Mandag	14.8		30 min. Tempo 2 eller hviledag	Individuel	
	Tirsdag	15.8	18.00	10 min. Tempo 2+ stop og stræk 3 km Tempo 3 (tidstagning - forberedelse til Juelsminde Run) 5 min. Tempo 2 Officielt træningsopstart	Atlética Klubhus	
	Onsdag	16.8		4 km Tempo 2	Individuel	
	Torsdag	17.8	18.00	30-60 min. Gang - skift mellem alle 3 niveauer	Atlética Klubhus	
	Lørdag	19.8		5 km Tempo 2	Individuel	
	Søndag	20.8		7 km	Individuel	
34	Mandag	21.8		30 min. Tempo 2 eller hviledag	Individuel	
	Tirsdag	22.8	18.00	20 min. Tempo 2 6 x 2 min. Tempo 3 + 2 min. Tempo 1 20 min. Tempo 2	Atlética Klubhus	
	Onsdag	23.8		4 km Tempo 3	Individuel	
				10 min. Tempo 2 30 min stigninger op og ned tempo 3 10 min. Tempo 2	Atlética Klubhus	
	Torsdag	24.8	18.00	30-60 min. Gang - skift mellem alle 3 niveauer	Atlética Klubhus	
	Lørdag	26.8		Klubtur Juelsminde Run - (se opslag på hjemmesiden) Tilmelding senest 6.8.	Juelsminde 12.00 eller Klubhus 11.30	
	Søndag	27.8		30 min. Tempo 2	Individuel	
35	Mandag	28.8		30 min. Tempo 2 eller hviledag	Individuel	
	Tirsdag	29.8		Beringstafetten - Deltage som hjælpere (hvis der mangler)	Bygholm Park	
	Onsdag	30.8		5 km Tempo 2	Individuel	
	Torsdag	31.8	18.00	20 min. Tempo 2 5 x 3 min. Tempo 3 + 2,5 min. Tempo 1 20 min. Tempo 2	Atlética Klubhus	
	Lørdag	2.9		30-60 min. Gang - skift mellem alle 3 niveauer	Individuel	
	Søndag	3.9		8,5 km	Individuel	
36	Mandag	4.9.		30 min. Tempo 2 eller hviledag	Individuel	
	Tirsdag	5.9	18.00	20 min. Tempo 2 12 x 1 min Tempo 1 - bakketræning 20 min. Tempo 2	Atlética Klubhus	
	Onsdag	6.9		5 km Tempo 3	Individuel	
	Torsdag	7.9	18.00	45 min. Fart på	Atlética Klubhus	
	Lørdag	9.9		6,5 km fart på	Individuel	
	Søndag	10.9		6,5 km	Individuel	
37	Mandag	11.9		30 min. Tempo 2 eller hviledag	Individuel	
	Tirsdag	12.9	18.00	20 min. Tempo 2 6 x 2 min. Tempo 3+ 2 min. normal 20 min. Tempo 2	Atlética Klubhus	
	Onsdag	13.9		5 km Tempo 3	Individuel	
	Torsdag	14.9	18.00	20 min. Normal 10 x 1 min. Bakketræning med fart på 20 min. Normal	Atlética Klubhus	
	Lørdag	16.9		5,5 km Tempo 2	Individuel	
	Søndag	17.9		8 km i eget tempo	Individuel	
38	Mandag	18.9		30 min. Tempo 2 eller hviledag	Individuel	
	Tirsdag	19.9	18.00	20 min. Tempo 2 6 x 2 min. Tempo 3+ 2 min. normal 20 min. Tempo 2	Atlética Klubhus	
	Onsdag	20.9		5,5 km Tempo 2	Individuel	
	Torsdag	21.9	18.00	20 min. Tempo 2 8 x 2 min Tempo 3 - bakketræning 20 min. Tempo 2	Atlética Klubhus	
	Lørdag	23.9		Sensommerfest Atlética - info følger - sæt kryds i kalenderen	info følger	
	Søndag	24.9		Individuel :-)	Individuel	
39	Mandag	25.9		30 min. Tempo 2 eller hviledag	Individuel	
	Tirsdag	26.9	18.00	45 min. Fart på	Atlética Klubhus	
	Onsdag	27.9		5,5 km Tempo 3	Individuel	
	Torsdag	28.9	18.00	20 min. Tempo 2 10 x 1 min. Tempo 3 Bakketræning 20 min. Tempo 2	Atlética Klubhus	
	Lørdag	30.9		5,5 km fart på	Individuel	
	Søndag	1.10		9,5 km	Individuel	
	Lørdag	14.10	hele dagen	Walk tur til Viborg - Anne Marie & Birthe er værte - info følger	Sæt kryds i kalenderen allerede nu	
	Søndag	29.10	hele dagen	Løb / klubtur Vejle Ådal - nærmere info følger	Sæt kryds i kalenderen allerede nu	