

## Løbeplan for uge 33-42 - Halvmarathon/trail-holdet

| Uge | Tirsdag                                                                                                             | Torsdag                                                 | Lørdag/weekend                                                      | Samlet antal km. (ca.) |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 33  | Test-run1, 7 km. v/søen. 'All-out'.                                                                                 | 12 km. Egebjerg                                         | 15 km.                                                              | 37                     |
| 34  | Interval, Dagnæs løbebane, 400 x 6, opstart hvert 3. minut                                                          | 12 km. Torsted                                          | 16 km.                                                              | 38                     |
| 35  | Beringstafet, selvtræning. Evt. 12 km. Stensballe                                                                   | Interval: bakke                                         | Selvtræning - ca. 18 km.                                            | 40                     |
| 36  | Interval, 4 x 500 om søen, 2 på den ene side/2 på den anden                                                         | 10 km. Nørrestrand                                      | Ude/trail-tur, nærmere følger - ca. 20 km.                          | 40                     |
| 37  | 13-14 km. Højvangen inkl. 1 km. Interval til beregning af 'handicap' ifm. Atletica Cup (nærmere info herom følger). | Interval, 7 x 750 m/250 meter opsamling (søen)          | Horsens Løb 13/9. Evt. selvtræning - i alt ca. 18 km.               | 42                     |
| 38  | Interval: bakke                                                                                                     | 13-14 km. Hatting                                       | Molsløbet 20/9 (nærmere info. følger) eller selvtræning. Ca. 20 km. | 44                     |
| 39  | 12-14 km. Egebjerg                                                                                                  | Interval, Bollerstien, 2 x 15 min. "halvmaraton-tempo". | 18 km.                                                              | 42                     |
| 40  | Interval: 2 x 1.000 meter v/søen                                                                                    | Test-run2, 7 km. v/søen                                 | Ude/trail-tur, nærmere følger                                       | 40                     |
| 41  | Interval v/søen, 2 x 15 min. "halvmaraton-tempo" - med 5 min. jog imellem                                           | Harzen - selvtræning, evt. 10-12 km. Torsted            | Harzen/selvtræning                                                  | 30                     |
| 42  | 10 km. Rugballegård Skov                                                                                            | 10 km. Bytur                                            | Vejle Ådal                                                          | 41                     |