

Løbeplan for uge 10-18 - Halvmarathon/trail-holdet

Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag/weekend
10	12 km. bytur. Torsted.	Intervaller i Industrien, 500/750/1.000/750/500 samt op/ned-varmning	Crossløb Løsning . Selvtræning. Evt 7 km Test run v/søen, hvis forhindret i uge 11.
11	Bakke-intervaller. Ca 10 km.	12 km. bytur. Egebjerg.	Test-run1, 7 km. v/søen. 'All-out'.
12	Ferie (selvtræning)	400 meters intervaller på løbebanen i Dagnæs.	Rundt om Nørrestrand . Ca 16 km.
13	Intervaller ved søen	13-14 km. Hatting	Trail-tur v/Paw (nærmere info. følger).
14	Egebjerg, 12-14	(Skærtorsdag) Evt. formiddags-intervaller (Purhøj).	Stensballe lang tur. Ca 16 km.
15	Intervaller i Industrien, 250/500/750/1.000/750/500/250 samt op/ned-varmning	13-14 km. Højvangen	10-16 Bestyrelses/træner-møde (selvtræning)
16	13-14 km. Hatting	Intervaller ved søen. 7 x 750 m	Trail-tur v/Paw (nærmere info. følger).
17	Test-run2, 7 km. v/søen	12-14 km. Egebjerg	18 km.
18	10 km. Rugballegård Skov	10 km. Bytur	Silkeborg Løbet