

Træningsplan WALK / POWERWALK
Januar - Marts 2024

Uge	Dag	Dato	Kl.	Aktivitet	Mødested	Destination
2	Mandag	8.1		hviledag	Individuel	
	Tirsdag	9.1	18.00	15 min tempo 3 4 x 2 min. Interval 15 min tempo 3	Atlética Klubhus	
	Onsdag	10.1		3 km Tempo 3	Individuel	
	Torsdag	11.1	18.00	10 min tempo 2 20 min. Bakke træning 10 min. Tempo 2	Atlética Klubhus	
	Fredag	12.1		3 km Tempo 3	Individuel	
	Lørdag	13.1	10.00	Pandekageløbet - tilmelding via hjemmesiden	Vintøvej 34 d tv.	5,5 km
	Søndag	14.1		6,5 km	Individuel	
3	Mandag	15.1		hviledag	Individuel	
	Tirsdag	16.1	18.00	15 min tempo 3 4 x 3 min. Interval 15 min tempo 3	Atlética Klubhus	
	Onsdag	17.1		30-60 min. Gang - skift mellem alle 3 niveauer	Individuel	
	Torsdag	18.1	18.00	20 min. Tempo 3 8 x 1 min. Interval 20 min. Tempo 2	Atlética Klubhus	
	Fredag	19.1		3 km Tempo 3	Individuel	
	Lørdag	20.1		30 min tempo 3	Individuel	
	Søndag	21.1		8 km	Individuel	
4	Mandag	22.1		hviledag	Individuel	
	Tirsdag	23.1	18.00	15 min tempo 3 6 x 2 min. Interval 15 min tempo 3	Atlética Klubhus	
	Onsdag	24.1		5,5 km Tempo 3	Individuel	
	Torsdag	25.1	18.00	20 min. Normal 10 x 1 min Bakke træning 20 min. Normal	Atlética Klubhus	
	Fredag	26.1		4 km	Individuel	
	Lørdag	27.1		35 min. Tempo 3	Individuel	
	Søndag	28.1	09.00	10 km	Atlética Klubhus	Arrangeret tur
5	Mandag	29.1		hviledag	Individuel	
	Tirsdag	30.1	18.00	15 min tempo 3 5 x 3 min. Interval 15 min tempo 3	Atlética Klubhus	
	Onsdag	31.1		30-60 min. Gang - skift mellem alle 3 niveauer	Individuel	
	Torsdag	1.2	18.00	10 min. Normal 40 min Bakke træning 10 min. Normal	Atlética Klubhus	
	Fredag	2.2		5 km	Individuel	
	Lørdag	3.2		40 min. Tempo 3	Individuel	
	Søndag	4.2		11 km	Individuel	
6	Mandag	5.2		hviledag	Individuel	
	Tirsdag	6.2	18.00	15 min. Tempo 3 6 x 2 min. Interval 15 min. Tempo 3	Atlética Klubhus	
	Onsdag	7.2		6,5 km Tempo 3	Individuel	
	Torsdag	8.2	18.00	20 min. Tempo 3 8 x 2 min. Interval 20 min. Tempo 3	Atlética Klubhus	
	Fredag	9.2		5 km	Individuel	
	Lørdag	10.2		45 min. Tempo 3	Individuel	
	Søndag	11.2		13 km	Individuel	
7	Mandag	12.2		hviledag	Individuel	
	Tirsdag	13.2		60 min tempo 3	Atlética Klubhus	
	Onsdag	14.2		5 km Tempo 2	Individuel	
	Torsdag	15.2	18.00	20 min. Tempo 2 10 x 2 min. Interval 20 min. Tempo 2	Atlética Klubhus	
	Fredag	16.2		5,5 km Tempo 3	Individuel	
	Lørdag	17.2	09.00	14,5 km og andre distancer	Atlética Klubhus	Arrangeret tur
	Søndag	18.2		60 min tempo 2	Individuel	
8	Mandag	19.2		hviledag	Individuel	
	Tirsdag	20.2	18.00	15 min. Tempo 3 6 x 3 min interval 15 min. Tempo 3	Atlética Klubhus	
	Onsdag	21.2		30-60 min. Gang - skift mellem alle 3 niveauer	Individuel	
	Torsdag	22.2	18.00	20 min. Tempo 3 12 x 2 min interval 20 min. Tempo 3	Atlética Klubhus	
	Fredag	23.2		6,5 km	Individuel	
	Lørdag	24.2		60 min Tempo 3	Individuel	
	Søndag	25.2	09.00	16 km	Atlética Klubhus	Arrangeret tur
9	Mandag	26.2		hviledag	Individuel	
	Tirsdag	27.2	18.00	45 min. Tempo 3	Atlética Klubhus	
	Onsdag	28.2		6,5 km Tempo 3	Individuel	
	Torsdag	29.2	18.00	30 min. Bakke træning Tempo 3	Atlética Klubhus	
	Fredag	1.3		30-60 min. Gang - skift mellem alle 3 niveauer	Individuel	
	Lørdag	2.3		45 min Tempo 3	Individuel	
	Søndag	3.3		17,5 km	Individuel	
10	Mandag	4.3		hviledag	Individuel	
	Tirsdag	5.3	18.00	45 min Tempo 3	Atlética Klubhus	
	Onsdag	6.3		8 km i tempo 3	Individuel	
	Torsdag	7.3	18.00	30 min. Bakke træning Tempo 3	Atlética Klubhus	
	Fredag	8.3		5,5 km Tempo 3	Individuel	
	Lørdag	9.3		30 min. Tempo 3	Individuel	
	Søndag	10.3		10 km	Individuel	
11	Mandag	11.3		hviledag	Individuel	
	Tirsdag	12.3	18.00	30 min. Tempo 3	Atlética Klubhus	
	Onsdag	13.3		hviledag	Individuel	
	Torsdag	14.3	18.00	30 min Tempo 3	Atlética Klubhus	
	Fredag	15.3		30-60 min. Gang - skift mellem alle 3 niveauer eller langsomt	Individuel	
Lørdag	16.3	06.30	Afgang til Bremen - KLUBTUR	Atlética Klubhus kl. 6.15		
Søndag	17.3		Werder see Løbet i Bremen	Individuel		