

Træningsprogram 2 – 10 uge

Uge	Tirsdag	Torsdag	Weekend	Km
2	Bytur vest/øst byen 10 – 12 km.	Bytur Hatting 12 – 14 km.	Pandekageløb	?
3	Bytur (250 højdemeter) min. 10 km.	LOOP 5 + 5 km.	Lang tur 12-15 km	32
4	Bytur Bygholm/Fuglevangsk varteret 10 – 12 km.	Bytur Bankager 12 -14 km.	Trail: Afgang fra klubben kl 9.00 Lørdag Klostermølle 15 km. https://connect.garmin.com/ modern/course/154928716	37
5	Bytur (6 plejehjem) min.10 km.	LOOP 5 + 5 km.	Lang tur 14 – 16 km	34
6	Bytur Sønderbro/Havnen 10 – 12 km.	Bytur Stensballe 12 – 14 km.	Trail: Afgang fra klubben kl 9.00 Lørdag Bindeballe 16 + 3km. https://connect.garmin.com/ modern/course/325701300	38
7	Bytur (50 gader) min. 10 km.	LOOP 5 + 5 km.	Lang tur 15 – 17 km	35
8	Bytur Lund 10 – 12 km.	Bytur Dagnæs 12 – 14 km.	Trail: Afgang fra klubben kl 9.00 Lørdag Rørbæk 20 km. https://connect.garmin.com/ modern/course/create-from- course/325705926	42
9	Bytur (20 forskellige lyskryds) min.10 km	LOOP 5 + 5 km.	Lang tur 15 – 18 km	35
10	Bytur Torstedturen 10 – 12 km.	Bytur Egebjerg 12 – 14 km.	Trail: Afgang fra klubben kl 9.00 Lørdag Salten Langsø 19 + 3 km. https://connect.garmin.com/ modern/course/325723425	41

Programmet for de første måneder er at øge distancerne på weekend turene, så der letter kan ligges mere intensitet i træningen til hverdag, når der bliver lidt varmer og løbene begynder at starte igen, for dem der måtte ønske dette.