

10 km holdet, Lars og Mikael

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
33	Tirsdag	11-08-2020	Introdag. 2 x 2000 m i Parken.
	Torsdag	13-08-2020	Tempotur. Golfstien t/r 4000 m. Stabil km-tid
	Lørdag	15-08-2020	LSD. 13-15 km med mulighed for afkortning.
34	Tirsdag	18-08-2020	Bakke træning Enggadekvarteret. 6 bakker af forskellig længde.
	Torsdag	20-08-2020	Tempotur. 2x 3000 m på Nørrestrandsstien hhv. nedre og øvre.
	Lørdag	22-08-2020	LSD. 13-15 km med mulighed for afkortning.
35	Tirsdag	25-08-2020	4x (4x 250 m) på 1000 m stien med opsamling pr. Omgang. Pause 1 min v/ 250 m
	Torsdag	27-08-2020	Tempotur 5000 m fra P-Plads I Åbjergskoven. Hurtigst muligt.
	Lørdag	29-08-2020	LSD. 13-15 km med mulighed for afkortning.
36	Tirsdag	01-09-2020	MAX-puls test
	Torsdag	03-09-2020	Tempotur Egebjerg Enge. 7 km
	Lørdag	05-09-2020	LSD. 13-15 km med mulighed for afkortning.
37	Tirsdag	08-09-2020	Bakke træning 6x runde Lunden (P-plads, museum, Emil Bojsen, Grill)
	Torsdag	10-09-2020	Tempotur. 2x 4000 m fra P-plads Åbjergskoven via stier og Hattingvej
	Lørdag	12-09-2020	LSD. 13-15 km med mulighed for afkortning.
38	Tirsdag	15-09-2020	Bakke træning Enggadekvarteret. 6 bakker af forskellig længde.
	Torsdag	17-09-2020	Tempotur 6000 m fra P-plads I Åbjergskoven
	Lørdag	19-09-2020	LSD. 13-15 km med mulighed for afkortning.

10 km holdet, Lars og Mikael

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
39	Tirsdag	22-09-2020	Bakke træning. Nordsiden af søen 6x op/nedtur.
	Torsdag	24-09-2020	Tempotur Torsted 7500 m. Hattingvej, Sverigesvej, Torstedallé.
	Lørdag	26-09-2020	LSD. 13-15 km med mulighed for afkorting.
40	Tirsdag	29-09-2020	Interval træning. 4x (2x 500m) på 1000m stien
	Torsdag	01-10-2020	Tempotur. 3x 2000 m i Bygholm Park
	Lørdag	03-10-2020	LSD. 13-15 km med mulighed for afkorting.
41	Tirsdag	06-10-2020	Interval træning. 4x (2x 500m) på 1000m stien
	Torsdag	08-10-2020	Tempotur. 8 km Bygholm Sø
	Lørdag	10-10-2020	LSD. 13-15 km med mulighed for afkorting.
42	Tirsdag	13-10-2020	Bakke træning. 5x runde v/Trappevejen (900 m)
	Torsdag	15-10-2020	Tempotur. Søen rundt.
	Lørdag	17-10-2020	LSD. 13-15 km med mulighed for afkorting.
43	Tirsdag	20-10-2020	Interval træning. 3x 1000 m i Bygholm Park
	Torsdag	22-10-2020	Kort rolig tur, 6-7 km
	Søndag		Vejle Ådal løbet
44	Tirsdag		
	Torsdag		
	Lørdag		

10 km holdet, Lars og Mikael

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
45	Tirsdag	04-11-2020	
	Torsdag	06-11-2020	
	Lørdag	08-11-2020	
46	Tirsdag	11-11-2020	
	Torsdag	13-11-2020	
	Lørdag	15-11-2020	
47	Tirsdag	18-11-2020	
	Torsdag	20-11-2020	
	Lørdag	22-11-2020	
48	Tirsdag	25-11-2020	
	Torsdag	27-11-2020	
	Lørdag	29-11-2020	
49	Tirsdag	02-12-2020	
	Torsdag	04-12-2020	
	Lørdag	06-12-2020	
50	Tirsdag	09-12-2020	
	Torsdag	11-12-2020	
	Lørdag	13-12-2020	