

Lars og Per 5-10 km - Tempo 8-6 min/km

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
33	Tirsdag	17-08-2021	Intro til program Opvarmning via Lovbyvej/Studentervænget til tunnel (banegaarden) 1,6K 2 runder i Bygholm Park højt tempo: Tunnel - Stigning til Schüttesvej/stigning til Schüttesvej - tunnel x 2. Opsamling for hvert afsnit. Afjog retur til klubben. I alt 8,1K
	Torsdag	19-08-2021	Opvarmning via Borgmestervej og bro til split efter tunnel/Vestre Kirkegaard. 1,4K Golfstien T/R 2 x 2,2K (Tillæg evt. bakke til Silkeborgvej 2 x 200m) Opsamling for hvert afsnit. Afjog retur til klubben. I alt 7,2K + evt. 1000m rundt Fængslet
	Lørdag	21-08-2021	Fællestur. LSD (Long Slow Distance)
34	Tirsdag	24-08-2021	Intervaltur. Opvarmning til Y-flet på Nørrestrandstien 1,4K. Øverste sti til Busplads 0,7K. 24. aug. Til Hs-løbets overgang 0,6K. Nederste sti til Fugletårnet 0,7K. Retur til overgang 0,7K. Nederste sti til opløb til Busplads 0,6K. Til Y-flet 0,7K. Opsamling for hvert afsnit. Afjog til klubben 1,4K. I alt 6,8K + evt. 1000m rundt Fængslet
	Torsdag	26-08-2021	Tempotur. Opvarmning til P-plads Åbjergskoven 1,8K. Heststien til Bom 2K. Vejen retur til P-plads 2K. Opsamling efter hvert afsnit. Afjog til klubben 1,8K. I alt 7,6K + evt. 1000m rundt Fængslet
	Lørdag	28-08-2021	Fællestur. LSD (Long Slow Distance)
35	Tirsdag	31-08-2021	Bakke træning. Opvarmning til Lunden (Fulgeskydningspavillion) 2,5K. 7 x runds om 'skoven' 7 x 0,35K = 2,5K. Opsamling for hver runde. Afjog til klubben 2,5K. I alt 7,5K
	Torsdag	02-09-2021	Tempotur. Opvarmning via Borgmestervej og bro til fletning ved Vestre kirke 1,4K. Golfstien T/R til P-plads ved Silkeborgvej 2 x 2,3K. Opsamling efter hvert afsnit. Afjog til klubben. I alt 7,4K + evt. 1000m rundt Fængslet.
	Lørdag	04-09-2021	Fællestur. LSD (Long Slow Distance)
36	Tirsdag	07-09-2021	Interval træning. Opvarmning via Silkeborgvej, Schüttesvej og Lovbyvej til Lerskrænten 1,4K. 7. sep. Til 'sti' efter H D vej 0,5K. Til P-plads i skoven tv. 0,5K. Til P-plads efter skov tv. 0,5K. Til 'normal' afgrening til sti 0,65K. Til 'neden for P-plads' 0,7K. Til Y-split 0,7K. Til gl. afslutning af sti 0,65K. Opsamling efter hvert afsnit. Afjog til klub 1.6K. I alt 6,5K+ evt. 1000m rundt Fængslet.
	Torsdag	09-09-2021	Tempotur. Opvarmning til Y-flet på Nørrestrandstien. 1,4K Nederste sti til 1. låge efter fugletårnet og retur af øverste sti. 6,8K Opsamling efter fugletårnet og ved Y-flet. Afjog til klubben 1,8K. I alt 6,8K + evt. 1000m rundt Fængslet.
	Lørdag	11-09-2021	Fællestur. LSD (Long Slow Distance)
	Tirsdag	14-09-2021	Bakke træning. Opvarmning til Lunden (Hs Museum) 2,7K. 7 x runds om museum+legeplads 7 x 0,45K = 3,2K. Opsamling for hver runde. Afjog til klubben. I alt 8,6K

37	Torsdag	16-09-2021	Tempotur. Opvarmning via Borgmestervej og bro til fletning ved Vestre kirke 1,4K. Golfstien T/R til P-plads ved Silkeborgvej 2 x 2,3K. Opsamling efter hvert afsnit. Afjog til klubben. I alt 7,4K + evt, 1000m rundt Fængslet.
	Lørdag	18-09-2021	Fællestur. LSD (Long Slow Distance)
38	Tirsdag	21-09-2021	Intervaltur. Opvarmning til Y-flet på Nørrestrandstien 1,4K. Øverste sti til Busplads 0,7K. Til Hs-løbets overgang 0,6K. Nederste sti til Fugletårnet 0,7K, Retur til overgang 0,7K. Nederste sti til opløb til Busplads 0,6K. Til Y-flet 0,7K. Opsamling for hvert afsnit. Afjog til klubben. I alt 6,8K + evt. 1000m rundt Fængslet
	Torsdag	23-09-2021	Tempotur. Opvarmning til P-plads Åbjergskoven 1,8K. Heststien til Bom 2K. Vejen retur til P-plads 2K. Opsamling efter hvert afsnit. Afjog til klubben 1,8K. I alt 7,6K + evt. 1000m rundt Fængslet.
	Lørdag	25-09-2021	Fællestur. LSD (Long Slow Distance)

Lars og Per 5-10 km - Tempo 8-6 min/km

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
39	Tirsdag	28-09-2021	Bakke træning. Opvarmning til Enggade (bunden) 1,3K. 2 runder: Enggade op, Nørrestrandsgade ned + Nørrestrandsgade op - Voldgade ned, Voldgade op - Enggade ned: 2 x 2,5K. Opsamling for hver runde. Afjog til klubben. I alt 7,6K
	Torsdag	30-09-2021	Tempotur. Opvarmning via Borgmestervej og bro til fletning ved Vestre kirke 1,4K. Golfstien og tv. til viadukt T/R til P-plads ved Silkeborgvej 2 x 2,8K. Opsamling efter hvert afsnit. Afjog til klubben. I alt 8,4K + evt, 1000m rundt Fængslet.
	Lørdag	02-10-2021	Fællestur. LSD (Long Slow Distance)
40	Tirsdag	05-10-2021	Intervaltur. Opvarmning til Y-flet på Nørrestrandstien 1,4K. Øverste sti til Busplads 0,7K. Til Hs-løbets overgang 0,6K. Nederste sti til Fugletårnet 0,7K. Retur til overgang 0,7K. Nederste sti til opløb til Busplads 0,6K. Til Y-flet 0,7K. Opsamling for hvert afsnit. Afjog til klubben 1,4K. I alt 6,8K + evt. 1000m rundt Fængslet.
	Torsdag	07-10-2021	Tempotur. Opvarmning via Opus til Nebelvej 2,4K. Ndr. Strandvej til skarpt 90 grd venstresving i Nebel T/R 2 x 2,8K. Opsamling efter hvert afsnit. Afjog til klubben. I alt 10,4K + evt. 1000m rundt Fængslet.
	Lørdag	09-10-2021	Fællestur. LSD (Long Slow Distance)
41	Tirsdag	12-10-2021	Bakke træning. Opvarmning til bunden v/ kolonihaver efter Flintebakken på Nørrestrandstien 2,4K. 3 x rundt Bakkedal - tv. og 2. vej tv. og retur. 3 x 0,7K. Retur til Busplads ved vandrehjem 0,4K. 3 x Flintebakken til Strandlyst 3 x 0,8K. Retur til Y-skel 0,7K. Op ad 1. vej i Haveselskabet efter Y-skel til Krudthusvej 0,3K. Opsamling for hver runde. Afjog til klubben 1,3K. I alt 9,6K.
	Torsdag	14-10-2021	Tempotur. Opvarmning til P-plads i Åbjergskoven 1,8K. Stien til sammenfletning ved jættestuen 2,8K Retur til P-plads på vejen. 2,7K Opsamling efter hvert afsnit. Afjog til klubben. I alt 9,1K + evt, 1000m rundt Fængslet.

	Lørdag	16-10-2021	Fællestur. LSD (Long Slow Distance)
42	Tirsdag	19-10-2021	Intervaltur. Opvarmning til opstigning til Schüuesvej 1,5K. 1 - 2 - 3 Majdal rundt om gl. skøjtebane. Hver rund 0,6K. Hold af 3 personer. Hvert hold løber 4 runder svarende til 8 ture pr. mand. 4,8K. Hurtigste hold kan tage ekstrature og langsomste hold kan stoppe efter 3 runder. Der løbes kontinuerligt. Afjog til klubben. I alt 7,8K + evt. 1000m rundt Fængslet.
	Torsdag	21-10-2021	Tempotur. Opvarmning til Y-flet (Nørrestrandsstien) 1,4K. Nederste sti helt til George Rasmussensvej. 3,2K. Retur af George Rasmussens Vej på øverste sti til Y-flet. 2,5K Opsamling efter hvert afsnit. Afjog til klubben. I alt 8,5K
	Lørdag	23-10-2021	Fællestur. LSD (Long Slow Distance)
43	Tirsdag	26-10-2021	Opvarmning til P-plads i Åbjergskovej 1,8K. Rundt søen til Rema 1000. 7,2K. Afjog til klubben. I alt 10K
	Torsdag	28-10-2021	Opvarmning til Y-flet. 1,4K. Nederste sti til skråt opløb til øverste sti og ad denne retur. 3,5K Afjog til klubben. I alt 6,3K
	Søndag	31-10-2021	Mål-løb evt. Vejle Ådal løbet
44	Tirsdag	03-11-2021	
	Torsdag	05-11-2021	
	Lørdag	07-11-2021	

Lars og Per 5-10 km - Tempo 8-6 min/km

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
45	Tirsdag	19-01-2021	
	Torsdag	21-01-2021	
	Lørdag	23-01-2021	
46	Tirsdag	26-01-2021	
	Torsdag	28-01-2021	
	Lørdag	30-01-2021	
	Tirsdag	02-02-2021	

47	Torsdag	04-02-2021	
	Lørdag	06-02-2021	
48	Tirsdag	09-02-2021	
	Torsdag	11-02-2021	
	Lørdag	13-02-2021	
49	Tirsdag	16-02-2021	
	Torsdag	18-02-2021	
	Lørdag		