

# SG Atletik

## Løbetræning 2020

### Individuel træning i "corona-mode"

Da banetræningen på Høje Bøge er aflyst indtil videre tilbydes nu alternativ træning, der kan foretages alene eller i små grupper.

	2 dage	3 dage	4 dage	5 dage
Mandag				10 km jævnt tempo
Tirsdag	Kvalitetstræning	Kvalitetstræning	Kvalitetstræning	Kvalitetstræning
Onsdag				
Torsdag		10 km frisk tempo	10 km frisk tempo	10 km frisk tempo
Fredag			5 km højt tempo	5 km højt tempo
Lørdag	15 km langsomt tempo			
Søndag		15 km langsomt tempo	20 km langsomt tempo	20 km langsomt tempo
I alt ca.	30 km	40 km	50 km	60 km
Mål	Vedligeholdelse	Udvikling	Ambitiøs	Elite

#### Kvalitetstræning

Skift mellem disse tre tilbud:

1. Fartleg over ca. 10 km med 6-8 indlagte tempointervaller
2. 5 x ca. 800m intervaller på blødt underlag (gerne en skovsti du kender godt)
3. 10 x ca. 400m på hårdt underlag (asfalt eller grus)

Kontakt mig gerne for råd og vejledning

Keld Bo Larsen

løbetræner i SG atletik

mail: [keld@troensemail.dk](mailto:keld@troensemail.dk)

Tlf: 2926 4825