

SG Atletik- og motionsløbeklub

Vintertræning 2023/2024

Tirsdage kl. 18:00 fra SG Huset

Opvarmning ca. 3 km løb i roligt tempo

Efter intervallerne løbes der ca. 3-4 km ligeledes i stille og roligt tempo på offentlig vej

Fra 2. april 2024 løbetræning fra Høje Bøge stadion

2023	Vintertræning med fokus på længere intervaller	Ialt ca. km
03.10.23	3 runder fartleg på vores 3000 meter testrute gr. A og B - rundstrækning ved Ryttervej, Fåborgvej, Ole Rømersvej, Johannes Jørgensens vej - 9 intervaller ialt	ca. 12 km
10.10.23	Par-intervaller - Ruten Wandallsvænge - Wandallsvej - 6 intervaller	ca. 12 km
17.10.23	3 runder - Trekanten til Tankefuld, tipsvænget - 6 intervaller	ca. 12 km
24.10.23	Bakkeintervaller på: Fruerstuevej, Østre Skolevej, Nyborgvej - rundstrækning 5 gange	ca. 12 km
31.10.23	Strandhuse bakketræning - 6 lange intervaller - fra bakketop til bakketop	ca. 12 km
07.11.23	Ryttervej - intervaller 6 x 600m	ca. 12 km
14.11.23	Havnetrappen 10-15 omgange	ca. 12 km
21.11.23	Testløb - 3000 m - rundstrækning ved Ryttervej, Fåborgvej, Ole Rømersvej, Johannes Jørgensens vej	ca. 12 km
28.11.23	Ryttervej - intervaller 6 x 800m	ca. 12 km
05.12.23	Wiggers Park - 3 runder med hver 2 intervaller = 6 intervaller	ca. 12 km
12.12.23	Par-intervaller - Wandallsvænge - Wandallsvej - 6 intervaller	ca. 12 km
19.12.23	Egensevej, Skovvej, Esthersvej - 5 gange	ca. 12 km
26.12.23	Inspirationstræning med Tine Nielsen	ca. 12 km
2024		
02.01.24	3 runder fartleg på vores 3000 meter testrute gr. A og B - rundstrækning ved Ryttervej, Fåborgvej, Ole Rømersvej, Johannes Jørgensens vej - 9 intervaller ialt	ca. 12 km
9.01.24	Par-intervaller - Ruten Wandallsvænge - Wandallsvej - 6 intervaller	ca. 12 km
16.01.24	3 runder - Trekanten til Tankefuld, tipsvænget - 6 intervaller	ca. 12 km
23.01.24	Bakkeintervaller på: Fruerstuevej, Østre Skolevej, Nyborgvej - rundstrækning 5 gange	ca. 12 km
30.01.24	Strandhuse bakketræning - 6 lange intervaller - fra bakketop til bakketop	ca. 12 km
06.02.24	Ryttervej - intervaller 6 x 600m	ca. 12 km
13.02.24	Havnetrappen 10-15 omgange	ca. 12 km
20.02.24	Testløb - 3000 m - rundstrækning ved Ryttervej, Fåborgvej, Ole Rømersvej, Johannes Jørgensens vej	ca. 12 km
27.02.24	Ryttervej - intervaller 6 x 800m	ca. 12 km
05.03.24	Wiggers Park - 3 runder med hver 2 intervaller = 6 intervaller	ca. 12 km
12.03.24	Par-intervaller - Wandallsvænge - Wandallsvej - 6 intervaller	ca. 12 km
19.03.24	Egensevej, Skovvej, Esthersvej - 5 gange	ca. 12 km
26.03.24	Inspirationstræning med Tine Nielsen	ca. 12 km

Herefter fra 2. april 2024 træning på Høje Bøge stadion

Trænersteam:

David Schwartz Møller, Viggo Høyer, Peter Albertsen og Tine Nielsen