

Rammer for løbetræningen hold 6

Tema							
Datoer	Ugenummer	Bemærkning	Styrke	Udholdenhed	Hastighed	Restitution	Typeforslag (onsdag)
18.07	29				x		Fartleg
	30				x		Interval
01.08	31			x			Distance
	32	10/8 RAC mil				x	
	33			x			Distance
	34					x	
	35			x			Bakke
05.09	36			x			Distance
	37	14/9 RAC mil				x	
	38				x		10-20-30 Fartleg
	39			x			Distance
03.10	40	9/10 E-løb				x	
	41	15/10 RAC mil				x	
	42				x		Jagt Fartleg
	43			x			Trappe
	44	Nye løbere? Påvirke rammer?			x		10-20-30 Fartleg
	45	12/11 RAC mil				x	
07.11	46				x		10x1 minut
	47			x			Trappe
	48				x		Interval
	49			x	x		Bakke
05.12	50					x	
	51			x	x		Bakke
	52				x		10-20-30 Fartleg
	53						
02.01	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
06.02	6						
	7						
	8						
	9						