



## SKOVløBERNES TRÆNINGSPROGRAMMER 2021 - UGE 22-35

TRAIL 1				TRAIL 2				TRAIL 3				POWERWALK								
UGE	MANDAG 17.50	ONSDAG 17.50	LØRDAG	Events + diverse	UGE	MANDAG KL. 17.50	ONSDAG 17.50	LØRDAG	Events + diverse	UGE	MANDAG 17.50	ONSDAG 17.50	LØRDAG	Events + diverse	UGE	MANDAG 17.50	ONSDAG 17.50	LØRDAG	Events + diverse	
22	31/5 - Plantagen - Bakketræning	2/6 - Trail 1+2+3 fælles træning i Smørhullet (indgang Århusvej 70, 3000) - a'la skiskydning, tæringkast, fartlege (Hold1 tovholder)	5/6 - 90 min. Flowtur	Trail 1+2+3 fællestøring	22	Teknik / leg Slalom THOMAS	Fællestøring 1+2+3 m/Hold 1 GURLI	70 min		22	Turløb max 3 km	Fællestøring (HOLD 1)	Trail 2 70 min	2/6 (hold 1) Fællestøring						
23	7/6 - Tempotur - slange løb	9/6 - Fartlege - først til toppen, fang skyggen	12/6 - 90 min. Flowtur		23	Turløb GURLI	Fællestøring 1+2+3 m/Hold 1 THOMAS	70 min	Teknik	23	Turløb max 3 km	Bakketræning Op & ned	Trail 2 70 min		23	KATARINA PW - TUR (TEMPO): LEGE SOM INTERVAL - FORDELT OVER TIMEN	AC POWER TRAIN: BAKKER / PULS / FARTLEGE			
24	14/6 - Opv. 15 min. restitutionstur 30 min. afjog 15 min.	16/6 - Tempotur - 10-20-30	19/6 - 100 min. Flowtur		24	Flowløb	Turløb Trapper/bakke	70 min		24	Fun Run / Kongens efterfølger	Turløb max 3,5 km	Trail 2 75 min		24	AC POWERWALK: MOBILITY ØVELSER + LEGE	KATARINA PW - TUR (TEMPO): TUR I FAST HURTIGT TEMPO			
25	21/6 - Progression - bakker	23/6 - Opv. 10 min. 40 min. Restitutionsstur afjog 10 min.	26/6 - 110 min. Flowtur		25	Teknik In/Out GURLI	Turløb Strand THOMAS	80 min		25	Rundeløb 4 x 500 meter	Turløb max 3,5 km	Trail 2 80 min		25	AC POWERWALK: BAKKELEGE ØVELSER MED MAKKER	KATARINA PW - HELLEBÆKTUR: TRAPPER - BAKKER OMKRING FABRIKKEN			
26	28/6 - Fartlege, tusindben v/ Bølgen	30/6 - Opv. 15 min. Restitutionsstur 30 min. Afjog 15 min.	3/7 - 120 min. Flowtur		26	Teknik/leg Ryst skyggen af GURLI	Turløb THOMAS	80 min		26	Turløb max 4 km	Fun Run / Slalom	Trail 2 80 min		26	KATARINA PW TRAIL TUR: SMÅ STIER NYE UDFORDRINGER	AC PW - TUR: OMKRING SØERNE I TEMPO			"PÅ TUR" IKKE FAKTISK ENDRU - NOK TIL HEDELAND
27	5/7 - Opv. 15 min. Interval 8 x 500 meter afjog 15 min	7/7 - Trail 1+2+3 fællestøring (Hold2 er tovholder)	10/7 - 90 min. Flowtur	Trail 1+2+3 fællestøring	27	Turløb GURLI	Fællestøring 1+2+3 m/Hold 2 THOMAS	85 min	Teknik	27	Turløb max 4 km	Fællestøring (HOLD 2)	Trail 2 85 min	7/7 (hold 2) Fællestøring	27	AC PW - TUR (TEMPO): LEGE SOM INTERVAL - FORDELT OVER TIMEN	KATARINA POWERWALK: MOBILITY ØVELSER+LEGE			
28	Sommerferie	Sommerferie			28	Sommerferie	Sommerferie			28	Sommerferie	Sommerferie			28	SELVTRÆNING	AC POWERWALK: MOBILITY ØVELSER+LEGE			KATARINA FERIE
29	Sommerferie	Sommerferie			29	Sommerferie	Sommerferie			29	Sommerferie	Sommerferie			29	SELVTRÆNING	AC PW TRAIL TUR: SMÅ STIER NYE UDFORDRINGER			KATARINA FERIE
30	Sommerferie	Sommerferie			30	Sommerferie	Sommerferie			30	Sommerferie	Sommerferie			30	SELVTRÆNING	AC PW - HELLEBÆKTUR: TRAPPER - BAKKER OMKRING FABRIKKEN			KATARINA FERIE
31	2/8 - Vi skal igang igen, restitutionløb + flow	4/8 - Trail 1+2+3 fællestøring (Hold 1+3 er tovholder)	7/8 - 90 min. Flowtur	Trail 1+2+3 fællestøring	31	Turløb THOMAS	Fællestøring 1+2+3 v/Hold 1+3 GURLI	70 min	Teknik	31	Turløb max 4 km / Bakketræning	Fællestøring (hold 1+3)	Trail 2 70 min	4/8 fællestøring (hold 1+3)	31	KATARINA PW - TUR (TEMPO): LEGE SOM INTERVAL - FORDELT OVER TIMEN	SELVTRÆNING			AC FERIE
32	9/8 - Plantagen bakketræning op/redløb	11/8 - Opv. 15 min. Restitutionsløb 30 min. Afjog 15 min.	14/8 - 100 min. Flowtur/Rasmus	Rasmus trail	32	Fartleg GURLI	Turløb Strand/vand THOMAS	75 min		32	Fun Run / Løb på række, bagerste løber op foran	Turløb max 4,5 km	Trail 2 75 min		32	KATARIN APW - TUR (TEMPO): LEGE SOM INTERVAL - FORDELT OVER TIMEN	SELVTRÆNING			AC FERIE
33	16/8 - Tempotur - forudsigt din tid på 3 km bane :-)	18/8 - Restitutionsstur 45 min.	21/8 - 110 min. Flowtur		33	Teknik / leg Slalom	Turløb	80 min		33	Turløb max 5 km	Flow løb 4 km	Trail 2 80 min		33	AC POWER TRAIN: BAKKER / PULS / FARTLEGE	KATRINA POWERWALK: BAKKELEGE ØVELSER MED MAKKER			
34	23/8 - 5 km testløb	25/8 - Fartlege på stranden	28/8 - 120 min. Flowtur		34	Teknik "Find vej" GURLI	Turløb Strand/vand THOMAS	85 min		34	Fun Run / 10 x 100 m	Strandtur	Trail 2 85 min		34	KATARINA PW - TUR (TEMPO): TUR I FAST HURTIGT TEMPO	AC POWERWALK: MOBILITY ØVELSER+ LEGE			"HELVEDE I NORD"
35	30/8 - Opv. 15 min. restitutionstur 30 min. afjog 15 min.	1/9 - Trail 1+2+3 fællestøring (Hold2 er tovholder)	4/9 - 120 min. Flowtur	Trail 1+2+3 fællestøring	35	Parløb Follow THOMAS	Fællestøring 1+2+3 v/Hold 2 GURLI	90 min	Teknik	35	Turløb max 6 km	Fællestøring (Hold 2)	Trail 2 90 min	1/9 fællestøring (Hold 2)	35	AC POWER TRAIN: BAKKER / PULS / FARTLEGE	KATARINA PW - HELLEBÆKTUR: TRAPPER - BAKKER OMKRING FABRIKKEN			
															36	KATARINA PW - TUR (TEMPO): LEGE SOM INTERVAL - FORDELT OVER TIMEN	AC POWERWALK: BAKKELEGE ØVELSER MED MAKKER			

