

SG Atletik- og Motionsløbeklub

Sommertræning 2022

Tirsdage kl. 18:00 fra Høje Bøge Stadion

Fra 5. april til 29. september 2022 - løbetræning fra Høje Bøge stadion

Opvarmning ca. 3 km løb på bane

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

2022	Træningspas	I alt ca. km
05.04.22	Samlet opvarmning og TESTLØB 5000 meter	ca. 11 km
12.04.22	6 x 800 meter (gruppe 1) - 1½ min pause - 6 x 600 meter (gruppe 2)	ca. 11 km
19.04.22	5 x 1000 meter (gruppe 1) - 2 min pause - 5 x 800 meter (gruppe 2)	ca. 12 km
26.04.22	Fælles interval alle grupper alternative intervaller (klubaften)	ca. 12 km
03.05.22	4 x 1200 meter (gruppe 1) - 2 min pause - 4 x 1000 meter (gruppe 2)	ca. 11km
10.05.22	7 x 800 meter (gruppe 1) - 1½ min pause - 7 x 600 meter (gruppe 2)	ca. 11 km
17.05.22	6 x 1000 meter (gruppe 1) - 2 min pause - 6 x 800 meter (gruppe 2)	ca. 11 km
24.05.22	5 x 1200 meter (gruppe 1) - 2 min pause - 5 x 1000 meter (gruppe 2)	ca. 11 km
31.05.22	Fælles interval alle grupper - alternative intervaller (klubaften)	ca. 11 km
02.06.22	3 x 1600 meter (gruppe 1) - 3 min pause - 3 x 1200 meter (gruppe 2)	ca. 11 km
07.06.22	10 x 600 meter (gruppe 1) - 1½ min pause - 10 x 400 meter (gruppe 2)	ca. 11 km
14.06.22	TESTLØB 10000 meter for de som IKKE løber i Odense om søndagen - de som løber søndag kan være tidstagere :-)	ca. 11 km
21.06.22	4 x 1000 meter (gruppe 1) - 2 min pause - 4 x 800 meter (gruppe 2)	ca. 11 km
28.06.22	Fælles interval alle grupper - alternative intervaller (klubaften)	
05.07.22	6 x 800 meter (gruppe 1) - 1½ min pause - 6 x 600 meter (gruppe 2)	
12.07.22	5 x 1000 meter (gruppe 1) - 2 min pause - 5 x 800 meter (gruppe 2) Sommerferieuge	ca. 11 km
19.07.22	4 x 1200 m (gruppe 1) - 2 min pause - 4 x 1000 meter (gruppe 2) Sommerferieuge	ca. 11 km
26.07.22	Ingen intervaller eller intervaller efter eget ønske Sommerferieuge	ca. 12 km
02.08.22	6 x 1000 meter (gruppe 1) - 2 min pause - 6 x 800 meter (gruppe 2)	ca. 11km
09.08.22	5 x 1200 meter (gruppe 1) - 2 min pause - 5 x 1000 meter (gruppe 2)	ca. 11 km
16.08.22	3 x 1600 meter (gruppe 1) - 3 min pause - 3 x 1200 meter (gruppe 2)	ca. 11 km
23.08.22	7 x 800 meter (gruppe 1) - 1½ min pause 7 x 600 meter (gruppe 2)	ca. 11 km
30.08.22	Fælles interval alle grupper - alternative intervaller (klubaften)	ca. 11 km
06.09.22	3 x 1600 meter (gruppe 1) - 3 min pause - 3 x 1200 meter (gruppe 2)	ca. 11 km
13.09.22	3 x 2000 meter (gruppe 1) - 3 min pause - 3 x 1600 meter (gruppe 2)	ca. 11 km
20.09.22	8 x 600 meter (gruppe 1) - 1 min pause - 8 x 400 meter (gruppe 2)	ca. 12 km
27.09.22	Fælles interval alle grupper - alternative intervaller (klubaften)	ca. 11 km

Herefter fra 4. oktober 2022 træning fra SG-Huset

Trænerteam:

David Schwartz Møller
Viggo Høyer
Peter Albertsen
Tine Nielsen