

5 km Royal Run opstart foråret 2020

ALOT



Uge	Dato	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	
11	11. marts	5 min	1 min	5 min	1 min	3 min	15 min	
11	13. marts	5 min	1 min	5 min	1 min	3 min	15 min	Selvtræning
11	15. marts	5 min	2 min	4 min	1 min	3 min	15 min	
12	18. marts	5 min	2 min	4 min	1 min	2 min	14 min	
12	20. marts	5 min	2 min	4 min	2 min	1 min	14 min	Selvtræning
12	22. marts	5 min	2 min	4 min	2 min	1 min	14 min	
13	25. marts	5 min	3 min	4 min	2 min	1 min	15 min	
13	27. marts	4 min	3 min	4 min	2 min	1 min	14 min	Selvtræning
13	29. marts	4 min	3 min	4 min	2 min	1 min	14 min	
14	1. april	3 min	4 min	3 min	3 min	1 min	14 min	
14	3. april	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min	Selvtræning
14	5. april	2 min	8 min	5 min			15 min	
15	8. april	3 min	5 min	3 min	3 min	1 min	14 min	
15	10. april	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min	Selvtræning
15	12. april	2 min	10 min	5 min			17 min	
16	15. april	3 min	5 min	3 min	4 min	1 min	16 min	
16	17. april	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min	Selvtræning
16	19. april	2 min	12 min	5 min			19 min	
17	22. april	2 min	6 min	2 min	5 min	1 min	16 min	
17	24. april	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min	Selvtræning
17	26. april	2 min	14 min	5 min			21 min	
18	29. april	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min	
18	1. maj	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min	Selvtræning
18	3. maj	2 min	16 min	4 min			22 min	
19	6. maj	2 min	7 min	2 min	6 min	1 min	18 min	
19	8. maj	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min	Selvtræning
19	10. maj	2 min	20 min	4 min			26 min	
20	13. maj	2 min	8 min	2 min	7 min	1 min	20 min	
20	15. maj	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	22 min	Selvtræning
20	17. maj	2 min	24 min	3 min			29 min	
21	20. maj	2 min	9 min	2 min	8 min	1 min	22 min	
21	22. maj	2 min	10 min	2 min	9 min	1 min	24 min	Selvtræning
21	24. maj	2 min	28 min	3 min			33 min	
22	27. maj	2 min	10 min	2 min	9 min	1 min	24 min	
22	29. maj	2 min	11 min	2 min	11 min	1 min	27 min	Selvtræning
22	1. juni	Royal Run						Royal Run
23	3. juni	2 min	10 min	2 min	9 min	1 min	24 min	
23	5. juni	2 min	11 min	2 min	11 min	1 min	27 min	Selvtræning
23	7. juni	2 min	28 min	3 min			33 min	
24	10. juni	2 min	11 min	2 min	10 min	1 min	26 min	
24	12. juni	2 min	12 min	2 min	11 min	1 min	28 min	Selvtræning
24	14. juni	2 min	30 min	3 min			35 min	
25	17. juni	1 min	12 min	1 min	11 min	1 min	26 min	
25	19. juni	1 min	13 min	1 min	12 min	1 min	28 min	Selvtræning
25	21. juni	1 min	35 min	1 min			37 min	
26	24. juni	1 min	13 min	1 min	12 min	1 min	28 min	
26	26. juni	1 min	14 min	1 min	13 min	1 min	30 min	Selvtræning
26	28. juni	1 min	38 min	1 min			40 min	
27	1. juli	5 km løb						

Al fællestræning starter ved Albertslund Stadion

Onsdage: 17.00 - 17.30, Fredag: selvtræning og Søndag: 09.15 - 10.00

Træningsprogrammet efter Royal Run er foreløbigt og ændringer kan forekomme - Afhængigt af klubmesterskab mv.

God fornøjelse

Trænerteamet