

# LØBEPROGRAM FOR SOMMERTRÆNING 2017

**Mødetider:** Mødetid **kl.18.00** ved hallen. Ved baneløb: **kl. 18.30** på Bagsværd Stadion.

Dato	Møde- og løbested	Program
Mandag d. 22/5	Hallen	3. km test
Tirsdag d. 30/5	Hallen (Søndersø)	2 x 6 min løb, 2 min pause + 4 x 4. min. Halve pauser
Torsdag d. 1/6	Hallen (Skov fladt)	4, 5, 6, 6, 5, 4 min. løb. 2 min. Pause
Tirsdag d. 6/6	Hallen (Søndersø))	2 x 6 min løb, 2 min pause + 2 x 4. min. + 3 x 3 min. løb. Halve pauser
Torsdag d. 8/6	Hallen (Skov, bakker)	1 x 2,3 km. + 4 x 800 m. + 1 x 2,0 km.
Tirsdag d. 13/6	Hallen (skov, bakker)	1 x 2,3 km + 2 x 800 m + 5 x 400 m
Torsdag d. 15/6	Bagsværd / Hallen (bane)	3 runder + 3 x 800 m. + 5 x 400 m.
Tirsdag d. 20/6	Hallen (skov, bakker)	4 x 4 min løb, 2 min pause + 4 x 3. min. løb, 1½ min. pause
Torsdag d. 22/6	Bagsværd / Hallen (bane)	3 runder + 2 x 800 m. + 6 x 400 m.
Tirsdag d. 27/6	Hallen (Søndersø)	4, 3, 2, 1, 1, 2, 3, 4 - 3, 2, 1, 2, 3, 2, 1 min løb. Halve pauser
Torsdag d. 29/6	Bagsværd / Hallen (bane)	3 runder + 800+600+400+200+400+600 - 200+400+600+400+200
Tirsdag d. 4/7	Hallen (skov, bakker)	1 x 2,3 + 2 x 800 m + 5 x 400 m
Torsdag d. 6/7	Hallen (skov, bakker)	4, 3, 2, 1, 1, 2, 3, 4 - 3, 2, 1, 2, 3, 2, 1 min løb. Halve pauser.
Tirsdag d. 11/7	Bagsværd / Hallen (bane)	3 runder + 5 x 400 m. + 8 x 200 m (start hvert 1.15 minut)
Torsdag d. 13/7	Hallen (skov, bakker)	2 x 800 m + 8 x 400 m
Tirsdag d. 18/7	Bagsværd / Hallen (bane)	3 runder + 800+600+400+200+400+600 - 200+400+600+400+200
Torsdag d. 20/7	Hallen (skov, bakker)	4 x 3 min + 5 x 2. min. + 6 x 1 min. Halve pauser
Tirsdag d. 25/7	Bagsværd / Hallen (bane)	3 runder + 3 x 400 m. + 10 x 200 m (start hvert 1.15. minut)
Torsdag d. 27/7	Hallen (skov, bakker)	2 x 2/1 + 12 x 60/30 + 12 x 40/20
Tirsdag d. 1/8	Bagsværd / Hallen (bane)	3 runder + 400+300+200+300+400+300+200+300+400+300+200 m
Torsdag d. 3/8	Hallen (skov, bakker)	2 x 2/1 + 80,60,40,20,40,60,80,60,40,20 – 40,60,40,20,40,60,40,20,40,60,40,20
Tirsdag d. 8/8	Hallen	3.km test