HJERTE FORENINGEN DYREHAVEN MOTIONSKLUB

ORANGE LANGT LØB & HALVMARATONTRÆNING
& ORANGE AKTIVITETER INDTIL SOMMERFERIEN 2019

Aktivitetskalender:

- Hold jer altid opdateret i trænerkalenderen og på FB – der kan ske ændringer
- Basishold løber som altid 7-8 km hver lørdag kl. 10.00
- Langt Løb og Den Grønne Halvmaraton træning hver lørdag – husk tilmelding hvis I vil med til selve løbet 28. april 2019: http://dengrønnehalvmaraton.dk/tilmelding/ - der er bestilt frokostbord efter løbet hos Meyers som sidst for alle orange løbere. Nærmere info følger
- Helvedet i Nord 22. april 2019 https://helvedeinord.dk/ kontakt Karen Meldgaard
- Vi vil til foråret aftale nogle dage, hvor vi slutter løb med kaffe/kage – nærmere info følger
- Vi arrangerer i løbet af foråret et par specielle løb – hvor vi ser noget andet end Dyrehaven – nærmere info følger
- Sommerarrangement 22. juni 2019 – sæt allerede nu kryds i kalenderen – nærmere info følger.

Træningskalender – langt løb/Den Grønne Halvmaraton:
(baseret på i alt 3 x løb ugentlig)

	Træningsplan	Langt løb & halvmaraton
2018		**Anslået antal km ca:**
December		
15.12.2018		✓ 10 km
22.12.2018		✓ 12 km
2019		
Januar	**Uge**	
05.01.	1	✓ 12 km
12.01	2	✓ 12 km
19.01.	3	13 km
26.01.	4	14 km
Februar		
02.02.	5	15 km
09.02.	6 vinterferie	13 km
16.02.	7 vinterferie	13 km
23.02.	8	14 km
Marts		
02.03.	9	15 km
09.03.	10	16 km
16.03.	11	17 km
23.03.	12	17 km
30.03.	13	18 km
April		
06.04.	14	19-20 km
13.04.	15	**Generalprøve - 21 km**
20.04.	16 Påske	Detaljeret restitutionsplan følger, når vi er tættere på
28.04.	17 Løbsdag	**Den Grønne Halvmaraton & efterfølgende frokost hos Meyers i Lyngby**

Løbehilsner Orange trænerteam:
Claus, Helle, Gitte