

Godthåb Trim		Trim 3 - motionsløberen		Efterår 2024	
Mål: Løbende at vedligeholde sit løb og sin sundhed og/eller at blive hurtigere.					
Målgruppe: Sundhedsløbere der kan løbe i moderat tempo uden pauser eller løbere, der gerne vil presse sig selv til at løbe hurtigere. Der kan sættes individuelle mål for dem, der ønsker det.					
		Tirsdag #	Torsdag *	Aktivitetstid	
Uge 33		Fælles roligt løb i 30 minutter	Fælles løb i 30 minutter	30 min.	
Uge 34		10 min. løb - opvarmning 6 min. intervaltræning 16 min. løb - cool down	Fælles løb i 32 minutter	32 min.	
Uge 35		10 min. løb - opvarmning 6 min. intervaltræning 16 min. løb - cool down	Fælles løb i 32 minutter	32 min.	
Uge 36		10 min. løb - opvarmning 8 min. intervaltræning 14 min. løb - cool down	Fælles løb i 32 minutter	32 min.	
Uge 37		10 min. løb - opvarmning 8 min. intervaltræning 14 min. løb - cool down	Fælles løb i 32 minutter	32 min.	
Uge 38		10 min. løb - opvarmning 10 min. intervaltræning 14 min. løb - cool down	Fælles løb i 34 minutter	34 min.	
Uge 39		10 min. løb - opvarmning 10 min. intervaltræning 14 min. løb - cool down	Fælles løb i 34 minutter	34 min.	
Uge 40		10 min. løb - opvarmning 10 min. Løbestil træning 14 min. løb - cool down	Fælles løb i 34 minutter	34 min.	
Uge 41		10 min. løb - opvarmning 12 min. intervaltræning 14 min. løb - cool down	Fælles løb i 36 minutter	36 min.	
Uge 43		10 min. løb - opvarmning 12 min. intervaltræning 14 min. løb - cool down	Fælles løb i 36 minutter	36 min.	
Uge 44		10 min. løb - opvarmning 15 min. intervaltræning 11 min. løb - cool down	Fælles løb i 36 minutter	36 min.	
Uge 45		10 min. løb - opvarmning 15 min. intervaltræning 11 min. løb - cool down	Fælles løb i 36 minutter	36 min.	
Uge 46		10 min. løb - opvarmning 15 min. intervaltræning 13 min. løb - cool down	Fælles løb i 38 minutter	38 min.	
Uge 47		10 min. løb - opvarmning 15 min. intervaltræning 13 min. løb - cool down	Fælles løb i 38 minutter	38 min.	
Uge 48		10 min. løb - opvarmning 15 min. intervaltræning 13 min. løb - cool down	Fælles løb i 38 minutter	38 min.	

De angivne intervaller om tirsdagen er eksempler. Afhængig af ruterne kan disse justeres eller erstattes af bakketræning
* træninger om torsdagen være ud-hjem distancer med "x" min. ud og "x" min. hjem svarende til den samlede aktivitetstid