



EREMITAGELØBET d. 10. oktober 2010

Lidt oplysninger: løbet er 13,3 km langt - tilmeldning sørger du selv for på www.elob.dk eller søg efter eremitage løbet

Træningsprogram:

| UGE | Tirsdag | Torsdag | Søndag |
|-----|---------------------------------|----------------------|------------|
| 25 | 5 km med interval 4 x 30 sek | 5 km med 2 x tempo | 5,5 km |
| 26 | 5 km med interval 4 x 30 sek | 5 km med 2 x tempo | 6,1 km |
| 27 | 5 km med interval 4 x 30 sek | 5 km med 2 x tempo | 6,7 km |
| 28 | 4,5 km jævn fart | 4,5 km jævn fart | 4,5 km |
| 29 | 6 km med interval 4 x 45 sek | 6,5 km med 2 x tempo | 7,0 km |
| 30 | 6 km med interval 4 x 45 sek | 6,5 km med 2 x tempo | 7,7 km |
| 31 | 6 km med interval 4 x 45 sek | 6,5 km med 2 x tempo | 8,5 km |
| 32 | 6 km jævn fart | 6 km jævn fart | 6,0 km |
| 33 | 6 km med interval 4 x 60 sek | 8 km med 3 x tempo | 8,5 km |
| 34 | 6 km med interval 4 x 60 sek | 8 km med 3 x tempo | 9,4 km |
| 35 | 6 km med interval 4 x 60 sek | 8 km med 3 x tempo | 10 km |
| 36 | 6 km med interval 4 x 60 sek | 8 km med 3 x tempo | 11 km |
| 37 | 6 km med interval 4 x 60 sek | 8 km med 3 x tempo | 12 km |
| 38 | 10 km alm fart | 9 km med 3 x tempo | 13 km |
| 39 | 7 km alm løb | 7 km alm løb | 7 km |
| 40 | 5 km | 5 km | Eremitagen |

Tilmeldning kan ske fra d. 15. Juni - VÆR hurtig der kan kun deltage 19000