

Fællestræning for mellem/lang - Odense Atletik/OGF

Tirsdag : Odense Atletik Stadion kl. 17:00

Torsdag : Odense Atletik Stadion kl. 17:00

Lørdag : Odense Atletik Stadion kl. 10:30

- 18/11 Torsdag : a) bakkeløb: 4 · 600 m kontinuerligt jævnt løb på Rismarksvej
2-5 min pause
4 · 600 m med 4 min pause (løb tilbage) på Rismarksvej
b) bakkeløb: 5 · 600 m kontinuerligt jævnt løb på Rismarksvej
2-5 min pause
5 · 600 m med 4 min pause (løb tilbage) på Rismarksvej
- 19/11 Fredag : **Klubfest**
- 20/11 Lørdag : Cross: 10 min - 8 min - 6 min med 3 min pause ved Seminarieret
Trænings- og konkurrencepsykologi "bedst når det gælder" - Brøndby
- 21/11 Søndag : **DM cross, veteran - Helsingør**
DGI Odense cross nr. 2 - Sct. Hans'erne
Trænings- og konkurrencepsykologi "bedst når det gælder" - Brøndby
|=|
- 23/11 Tirsdag : Intervaller: 12 · 2 min med 30 sek. pause - Søhus-stien
- 25/11 Torsdag : Fartleg: 20 min fartleg med Gæstetræner Claus Bugge Hansen
- 26/11 Fredag : *DAF's talent- og elite træningssamlinger i Århus*
- 27/11 Lørdag : Cross: 6 · 4 min med 3 min pause ved Strækøvelsebroen på Eventyrtruten
DAF's talent- og elite træningssamlinger i Århus
DAF's halvmaraton træningssamlinger i Århus
- 28/11 Søndag : *DAF's talent- og elite træningssamlinger i Århus*
|=|
- 30/11 Tirsdag : Intervaller: 14 min - 10 min - 6 min med 3 min pause på Falen
- 2/12 Torsdag : a) tempointervaller: opv. - 7 · 3 min med 1 min pause - afj., Kirkendrup tur
b) let: 40 min distanceløb med 3 · 2 min i konkurrence tempo, Kirkendrup tur
- 4/12 Lørdag : a) maxløb: 12 min ved friluftsbadet
b) let: 30-35 min let løb
- 5/12 Søndag : **DAF's vinterturnering 3. runde - ca. 5 km cross - i Esbjerg**
DGI Svendborg cross nr. 3 ved Toftegårdsskolen, Fåborg
|=|
- 7/12 Tirsdag : Div.: 20 min jævnt hurtigt - bakkeløb
- 9/12 Torsdag : Distanceløb: opv. - ca. 10,5 km tempoløb - afj., Middelfartvej tur
- 11/12 Lørdag : Intervaller: 5 · 6 min med 3 min pause på Odense Å-stien, start ved Fruensbøge/Zoo
- 12/12 Søndag : DGI Odense cross nr. 3 - Korup IF
|=|

Fællestræning for mellem/lang - Odense Atletik/OGF

- 14/12 Tirsdag : a) intervaller: 5 · (2½ min - 30 sek. pause - 1 min - 2 min pause), Pårup Kirke
b) intervaller: 6 · (2½ min - 30 sek. pause - 1 min - 2 min pause), Pårup Kirke
- 16/12 Torsdag : a) bakkeløb: 4 · 3 min med 5 min pause (løb tilbage) på Militærbacken
b) bakkeløb: 5 · 3 min med 5 min pause (løb tilbage) på Militærbacken
- 18/12 Lørdag : Distanceløb: 22 min jævnt + 20 min hurtigt, Eventyrruten - Langesøstien - Korup tur/retur
|=|
- 21/12 Tirsdag : **Atletikstadion 17:00** Div.: 20 min jævnt hurtigt - bakkeløb
- 23/12 Torsdag : **Atletikstadion 17:00** Tempofofnemmelse:
4 · (3 min - 1 min pause - 3 min 15 sek. - 2 min pause), Pårup Kirke
- 24/12 Fredag : Munke Mose 10:30 Løb: 40 - 50 min løb !Husk nissehuen!
- 25/12 Lørdag : Munke Mose 10:30 TempoFlex:
6 · 3 min (jævnt - hurtigt - meget hurtigt) med 2 min pause
- 26/12 Søndag : Munke Mose 10:30 Løb: 50 - 60 min løb
|=|
- 27/12 Mandag : Atletikstadion 10:30 -
Munke Mose 10:45 Løb: 50 - 60 min let løb
- 28/12 Tirsdag : **Atletikstadion 10:30** In/out: 6-8 · (1. omg. in - 1. omg. out) i Roesskov Parken
Atletikstadion 17:00 Teknik-øvelser på bakke m.m.
- 29/12 Onsdag : Atletikstadion 10:30 -
Munke Mose 10:45 Løb: 10 min løb - 20 min jævnt løb - 10 min løb
- 30/12 Torsdag : **Atletikstadion 10:30** a) intervaller: 2 · 8 min med 3 min pause ved Friluftsbadet
b) let: 30-35 min let løb
- 31/12 Fredag : Munke Mose 10:30 Løb: 40 - 60 min løb
Nytårsløbet i Odense - 5 km - 10 km - kl. 11:00
- 1/1 Lørdag : **Munke Mose 15:00** Løb: 35 - 60 min løb ~ **NB! kl. 15:00 NB!** ~
- 2/1 Søndag : Munke Mose 10:30 Løb: 50 - 60 min løb
|=|
- 4/1 Tirsdag : a) bakkeløb: 4 · 600 m kontinuerligt jævnt løb på Rismarksvej
2-5 min pause
4 · 600 m med 4 min pause (løb tilbage) på Rismarksvej
b) bakkeløb: 5 · 600 m kontinuerligt jævnt løb på Rismarksvej
2-5 min pause
5 · 600 m med 4 min pause (løb tilbage) på Rismarksvej
- 6/1 Torsdag : Distanceløb: 16 min (jævnt) + 15 min (hurtigt) ved Hans Tausens kirke - Korup tur/retur
DM-fest på Odense Rådhus
- 7/1 Fredag : *DAF's talent- og elite træningssamling i Århus*
- 8/1 Lørdag : Tempoløb: 12 min - 10 min - 8 min med 3 min pause ved friluftsbadet
DAF's talent- og elite træningssamling i Århus
- 9/1 Søndag : DGI Odense cross nr. 4 - Fjordager IF
DAF's talent- og elite træningssamling i Århus
|=|
- 11/1 Tirsdag : Div.: 20 min jævnt hurtigt - bakkeløb
- ...
- 15/1 Lørdag : DAF's halvmaraton træningssamling i Odense
Tempoløb: 20 min - 15 min - 10 min med 3 min pause på Eventyrruten