



**Brøndby
Triathlon
Club**

Vejledende træning om tirsdagen

Uge 1 - 6 2012

Fra Nørregårdsskolen

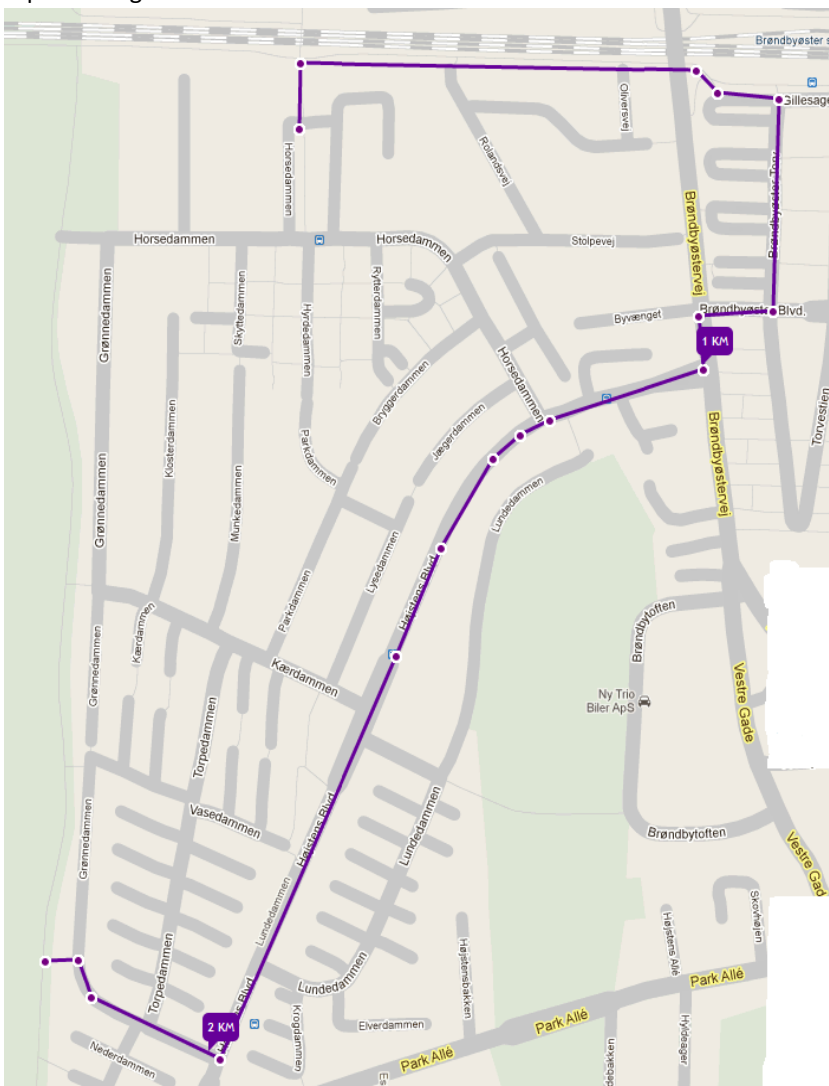
Kl. 17.45 til 18.45

Tirsdagsløbet er intervaltræning som er delt op i to. Første del består af en opvarmnings rute på ca. 2200 meter der løbes igennem en gang, i et let tempo og der skal kunne tales let hele vejen rundt.

Anden del er selve intervaltræningen der er en 800 meter strækning. Her skal der løbes jagt start, hvor den hurtige skal prøve at holde den rigtig hurtige bag sig, i et tempo som er højt moderat. Der holdes pause og jagt starten gentages, helt forløbet gentages flere gange.

Hele træningen er i tæt på Nørregårdsskolen.

Opvarmningsruten



Intervalruten

