

## KIF (K-Unit) træningsprogram (Mandag + Tirsdag + Torsdag) for Juni

**NB: Ændringer kan forekomme.**

Dato	Træningsprogram 22-25 (Juni) K-Unit	Sted
<b>Let Uge!</b>		
31/05 man	30' let løb + 6x80m flow, p= gå tilbage + styrkeprogram 1 (kun 2 sæt)	Stadion
01/06 tir	1000-800-600-400-200m, <løbes kontinuerligt, så tempoet øges>, p=2' 1000-800-600-400-200m, <løbes kontinuerligt, så tempoet øges>, p=2'	Stadion
03/06 tor	4x1200m <godt tempo, men med overskud>, p=3' 4x1200m <godt tempo, men med overskud>, p=3'	Stadion
<b>Middel Uge!</b>		
07/06 man	30' let løb + 8xdiagonalløb "flow" + styrkeprogram 1/ Stævneforberedelse	Stadion
08/06 tir	10x400m, <Overskud på de første 5 og god gas på de sidste 5> p=1,5' 10x400m, <Overskud på de første 5 og god gas på de sidste 5> p=1,5'	Stadion
10/06 tor	<b>1500m eller 3000m I Ballerup</b> , Martin you're the Man! <b>1500m, 3000m eller 10.000m i Ballerup</b> , Fyr den af piger!	Stadion Ballerup
<b>Hård Uge!</b>		
14/06 man	30' let løb + 200m "float", 120m all-out, 80m "flow", p=3' + styrkeprogram 1 / eller stævneforberedelse for Tik, Schmidt og Reedtz, hvis der er løb tirsdag!	Stadion
15/06 tir	1x800m all out, p=15' + 3x600m <1500m pace>, p=1,5, 1x1000, 2x800, 2x600, 2x400 <Løbes progressivt så tempoet øges>, p=1,5', sp=3'. Skal gøre ondt!	Stadion
17/06 tor	4x600m <god gas>, p=5', lang pause 15', 4x400m <1500m pace>, p=1' 6x600m <jævnt hårdt tempo>, p=3'	Stadion
<b>Let Uge!</b>		
21/06 man	20' jog + styrkeprogram 1 (evt. fri Mette)	Stadion
22/06 tir	3x800m <5000m pace>, p=3' + 400m <64 sek.> 3x800m <5000m pace>, p=3' + 400m <god gas.>	Stadion
24/06 tor	5000m på Frederiksberg, 5000m på Frederiksberg Flot fremmøde fra K-Unit!	Stadion

### Træningstider:

Mandag: 17.30

Tirsdag: 17.30

Torsdag: 17.30

### Coach

Mikkel Marker, mail: [mikkel.marker@hotmail.com](mailto:mikkel.marker@hotmail.com), tlf.: 28 12 65 66