

TRÆNINGSPLANER FOR SNIK's Grønne Halvmaratontræning for sæsonen januar – april 2023.

Alle lørdage er der **gratis træning** frem til **Den Grønne Halvmaraton der afvikles søndag 30. april 2023**. Du har ved Fællestræningen mulighed for at tilmelde dig løbet via en unik QR-kode og dermed opnå 10 % på tilmeldingen. Dette gælder KUN for dem som møder op og deltager i Fællestræningen, og som tilmelder sig på dagen via QR-koden på plakaten ved Fortunen

Træningen starter og slutter ved Fortunen (ved den røde port til Dyrehaven) tæt ved Hotel & Restaurant Fortunen, Ved Fortunen 33, Lyngby, hvor der også er toilet. De fleste ruter giver mulighed for at få vand fra de faste vandhaner i Dyrehaven. Fartholderne vil kende til deres placering.

Den sidste lørdag i hver måned i træningsperioden udgår træningen fra Løberen i Lyngby.

Alle træningspas starter hver lørdag kl. 09:00 i perioden 7/1 – 22/4 og gennemføres som varighedsløb. Træningen er **gratis for alle**, og man ikke behøver at være medlem af SNIK for at deltage. **Husk**, at lørdagstræningen ikke kan stå alene, men skal suppleres med 2-3 gange kortere træning med intervaller.

Hver lørdag vil der være 3 ruter: 1 rute som evt. kan tages 2 eller flere gang og/ 2 rute **lang. EKSTRA RUTEN** er frivillig og er for alle løbere der ønsker en øget distance. For de løbere der skal til Super Half i Lissabon anbefales det også at løbe den FRIVILLIGE EKSTRA RUTE afmærket med *.

Kom og oplev de fantastiske omgivelser i og omkring Dyrehaven og Lyngby, hvor løbetempoet styres af Danmarks bedste fartholder-teams fra SNIK.

Der vil være fartholdere til tempo i min/km fra: 6:45/6:30/6:15/6:00/5:45/5:30/5:15/5:00.

TRÆNINGSPLAN 2023

LØRDAG TRÆNINGSDATO	1 RUTE: ca. KM	2 RUTE LANG: ca.KM	FRIVILLIG EKSTRA RUTE ca. KM	MØDESTED LØRDAGE KL. 09:00
07.01	6	10	3*	Fortunen
14.01	6	10	3*	Fortunen
21.01	7	11	3*	Fortunen
28.01	7	11	3*	Løberen, Lyngby Torv
04.02	8	12	3*	Fortunen
11.02	8	12	3/4*	Fortunen
18.02	9	12	3/5*	Fortunen
25.02	10	13	3/5*	Løberen, Lyngby Torv
04.03	11	13	3	Fortunen
11.03	12	14	3	Fortunen
18.03	13	14	3	Fortunen
25.03	13	15	3	Løberen, Lyngby Torv
01.04	14	16	3	Fortunen
08.04	15	16	3	Fortunen
15.04	17	17	3	Fortunen
22.04	10	10	3	Løberen, Lyngby Torv
29.04	<i>Ingen træning</i>	<i>Ingen træning</i>		-
30.04	<i>Den Grønne Halvmaraton 2023</i>	<i>Groennehalvmaraton.dk søndag 30. april 2023</i>		<i>Hovedgaden i Lyngby</i>

SNIK ATLETIK

Liz Idon, Henning Lærkholm-Bengtsen, Peter Vogt

11.01.2023