

TRÆNINGSPLANER FOR SNIK's Grønne Halvmaratontræning for sæsonen januar – april 2024.

Alle lørdage er der **gratis træning** frem til **Den Grønne Halvmaraton** der afvikles **søndag 28. april 2024** med fartholdere for tempo min/km: 5:00; 5:30; 6:00; 6:30; 6:45-7:00.

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 første lørdag i hver måned i træningsperioden udgår træningen fra Løberen i Lyngby. Dvs. lørdag den 6. januar; 3. februar; 2. marts og 6. april.

Alle træningspas starter hver lørdag kl. 09:00 i perioden 6/1 – 20/4 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 en rute som stiger i distance hen over perioden. Desuden en FRIVILLIG EKSTRARUTE PÅ 3-5 KM som er for de løbere der ønsker en øget distance. Ruterne vil inden hver lørdag separat blive slået op på SNIK Atletik og SNIK Løb samt på Den Grønne Halvmaratons sociale medier.

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

TRÆNINGSPLAN 2024

LØRDAG TRÆNINGSDATO 2024	RUTE: ca.KM	FRIVILLIG EKSTRA RUTE ca. KM	MØDESTED LØRDAGE KL. 09:00
06.01	8	5	Løberen, Lyngby Torv
13.01	9	4	Fortunen
20.01	10	3	Fortunen
27.01	11	4	Fortunen
03.02	12	3	Løberen, Lyngby Torv
10.02	12	4	Fortunen
17.02	13	3	Fortunen
24.02	13	4	Fortunen
02.03	14	3	Løberen, Lyngby Torv
09.03	14	4	Fortunen
16.03	15	3	Fortunen
23.03	15	4	Fortunen
30.03	16	3	Fortunen
06.04	16	4	Løberen, Lyngby Torv
13.04	17	3	Fortunen
20.04	12	3	Fortunen
27.04	<i>Ingen træning</i>	-	-
28.04	Den Grønne Halvmaraton	Groennehalvmaraton.dk søndag 28. april 2024	

SNIK ATLETIK