

Træningstempo og -varighed for Fredensborg Atletik Klubs løbehold

Hold nr. 5 km Test tid Træningstempo tid	Træningstempo og varighed Mandag	Træningstempo og varighed Onsdag	Træningstempo og varighed Lørdag	Holdledere
1 5 km tid: 21 – 24 min 4.50 – 5.20 min/km	Ca. 60 min 4.50 – 5.20 min/km Stille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift	Ca. 60 min Fartleg, tempo- eller intervaltræning i omkring halvdelen af træningen	75 – 90 min Lang og stille tur i holdets laveste tempo 5.15 – 5.40 min/km	Johan og Lisbeth
Hold 1 og 2 løber ud samlet. Der kan være enkelte løbere, der løber endnu hurtigere og undervejs løber fra. Dette forgår så uden Holdleder.				
1 – 2 5 km tid: 23 – 27 min 5.15 – 5.40 min/km	Ca. 60 min 5.15 – 5.30 min/km Stille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift	Ca. 60 min Fartleg, tempo- eller intervaltræning i omkring halvdelen af træningen	65 – 90 min Lang og stille tur i holdets laveste tempo 5.35 – 5.55 min/km	Lisbeth og Johan
3 5 km tid: 25 – 29 min 5.30 – 6.20 min/km	Ca. 60 min 5.30 – 6.00 min/km Stille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift	Ca. 60 min Fartleg, tempo- eller intervaltræning i omkring halvdelen af træningen	55 – 75 min Lang og stille tur i holdets laveste tempo 5.50 – 6.20 min/km	Henning og Torsten Michael (bobler) Rikke
4 5 km tid: 26 – 30 min 5.50 – 6.45 min/km	Ca. 60 min 5.50 – 6.30 min/km Stille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift	Ca. 60 min Fartleg, tempo- eller intervaltræning i omkring halvdelen af træningen	55 – 75 min Lang og stille tur i holdets laveste tempo 6.25 – 6.55 min/km	Birgitta og Henriette
5 5 km tid: 28 – 34 min 6.10 – 7.00 min/km	Ca. 60 min 6.15 – 7.00 min/km Stille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift	Ca. 60 min Fartleg, tempo- eller intervaltræning i omkring halvdelen af træningen	55 – 75 min Lang og stille tur i holdets laveste tempo 6.50 – 7.20 min/km	Ulla og Frederikke (Birgitte)
6 5 km tid: 31 – 37 min 6.40 – 8.00 min/km	Ca. 60 min 6.50 – 7.30 min/km Stille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift	Ca. 60 min Fartleg, tempo- eller intervaltræning i omkring halvdelen af træningen	55 – 75 min Lang og stille tur i holdets laveste tempo 7.30 – 8.00 min/km	Lise
7 5 km tid 35 – 42 min 7.10 – 8.30 min/km	Ca. 60 min 7.10 – 8.10 min/km Stille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift	Ca. 60 min Fartleg, tempo- eller intervaltræning og øvelser undervejs i ca. 10 – 15 min.	55 – 60 min Lang og stille tur i holdets laveste tempo 8.00 til 8.30 min/km	Tina og Charlotte
Der kan være enkelte løbere, der løber langsommere end ovennævnte tempo. Det foregår så uden trænere.				
8 – Walker 5 km tid: 9.00 – 12.00 min/km	Ca. 60 min Stille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift	Ca. 60 min Fartleg, tempo- eller intervaltræning i omkring halvdelen af træningen	75 – 90 min Lang og stille tur i holdets laveste tempo	Tom , Peter og Ib
Der kan ske en opdeling af holdet, så holdet har to eller tre niveauer efter tempo				
Ca. hver 2. onsdag laves fællestæning for hele klubben				