

Hold 5 træningstempo: 6:15 – 7:20 min/km.

En normal træningsuge ser ud som følger:

Mandage

Holdlederen har frie hænder, vi løber i ca. 60 minutter, grundtempo omkring: 6:15 - 7:00 De første par km er i et stille og roligt tempo omkring 7:00, hvorefter farten sættes op til gennemsnitlig 6.40 Af og til løber vi alle lidt bakke træningen, fartleg eller en indlagt tempotur.

Onsdage

Konditionstrænings- og hastighedstræning.

Vi varmer op i ca. 20 min i et tempo omkring de 7:00 med indlagte tempostigninger

Ca. 20 minutters intervaller, fartlege, bakke træning eller på anden vis træning med høj intensitet, som f.eks. kunne være 8x2 min, 14x1 min, 4x4 min, 5x3 min. (dette kan både være i skoven eller på banen)

Vi slutter af med afjogning, ca. 20 min med et tempo omkring 6:55 – 7:10 I perioden november & december, vil onsdags træningen primært bestå af fartleg

Ca. en gang om måneden vil onsdagstræningen blive afløst af fælles træning for alle holdene. Dette kan være på banen, i parken, eller på stisystemet

Lørdage

Lang rolig tur, hvor der som udgangspunkt altid er mulighed for fartleg eller sløjfer. Vi løber typisk mellem 55 og 75 minutter. Tempo 6:45 – 7:20

Træning mod et løb.

Her henvises til træningsplan for eks. ½ marathon, hel marathon etc.

Med venlig hilsen

Lise og Peter