

Hold 3 træningstempo: 5:30 – 6:20 min/km.

En normal træningsuge ser ud som følger:

Mandage.

En tur hvor tempoet veksler mellem stille og rolig løb og lidt forøgede stykker.

Vi løber i 60 til 70 minutter, grundtempo omkring 5:40 til 6:00. De første par km er tættere på de 6:00, hvorefter farten sættes op til gennemsnitlig 5:45.

Der vil typisk være indlagte lidt fartlege eller et par enkelte bakkespurter for de "trængende". Af og til løber vi alle lidt bakketræningen, fartleg eller en indlagt tempotur.

Vi kan også finde på at lave coretræningsøvelser eller lignende på ruten.

Onsdage.

Konditionstrænings- og hastighedstræning.

Vi varmer op i ca. 20 min i et tempo omkring de 6:00 med indlagte tempostigninger

Ca. 20 minutters intervaller, fartlege, bakketræning 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 stierne og banen).

Vi slutter af med afjogning, ca. 20 min med et tempo omkring 6:00. I perioden november & december, vil onsdags træningen primært bestå af fartlege.

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,

Her er der som udgangspunkt altid mulighed for fartleg eller sløjfer. Vi løber typisk mellem 65 & 90 minutter. Tempo 5:50/6:20

Efter alle træninger laver vi fælles udstrækningsøvelser.

Træning mod et løb:

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

Med venlig hilsen

Birgitta og Henning