

Hold 7 træningstempo: 7:10 – 8:30 min/km.

En normal træningsuge ser ud som følger:

Mandage

Holdlederen har frie hænder, vi løber i ca. 50-60 minutter, grundtempo omkring: 7:40 – 8:10

De første par km er i et stille og roligt tempo omkring 7:50, hvorefter farten sættes lidt op

Af og til løber vi lidt bakkestræning eller en indlagt tempotur.

Onsdage

Fokus på konditionstræning, øvelser for andre muskelgrupper og hastighedstræning.

De første par km er i et stille og roligt tempo omkring 7:50 som opvarmning.

Derefter ca. 20-30 min med tempostigninger, intervaller, fartlege, bakkestræning eller på anden vis træning med skiftende intensitet og øvelser for andre muskelgrupper (arme, mave, ryg) (det kan både være i skoven eller på banen).

Vi slutter af med afjogning, ca. 20 min med et tempo omkring 8:00 - 8:30.

Ca. hver 3. uge er der mulighed for at deltage i klubbens fællestæning for alle hold. Dette kan være på banen, i parken eller på stisystemet.

Lørdage

Lang rolig tur, hvor der til tider også ofte vil være indlagt træning af andre muskelgrupper.

Vi løber typisk mellem 55 og 65 minutter. Tempo 8:00 – 8:30.

Med venlig hilsen

Jeanette