

## 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
<b>1-2</b> 5 km tid: 21 – 27 min 4.50 – 5.40 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	Lisbeth , Johan og Per Henning
Hold 1 og 2 løber ud samlet mandag og lørdag Der kan være enkelte løbere, der løber endnu hurtigere og undervejs løber fra. Dette forgår så uden Holdleder.				
<b>2</b> 5 km tid: 23 – 27 min 5.15 – 5.40 min/km	Ca. 60 min 5.15 – 5.40 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, Johan og Per Henning
<b>3</b> 5 km tid: 25 – 29 min 5.30 – 6.20 min/km	Ca. 60 min 5.30 – 6.10 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)
<b>4</b> 5 km tid: 26 – 30 min 5.50 – 6.45 min/km	Ca. 60 min 5.55 – 6.45 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
<b>5</b> 5 km tid: 28 – 34 min 6.15 – 7.20 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	Frederikke
<b>6</b> 5 km tid: 31 – 37 min 6.50 – 8.00 min/km	Ca. 60 min 6.50 – 7.10 min/km Stille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift	Ca. 60 min Fartleg, tempo- eller intervaltræning i omkring halvdelen af træningen		Ib og Jette
<b>7</b> 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	Jeanette og Tina
Der kan være enkelte løbere, der løber langsommere end ovennævnte tempo. Det foregår så uden trænere.				
<b>8 – Walker</b> 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	Pia og Tom
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				