**Træningstempo og -varighed for Fredensborg Atletik Klubs løbehold**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hold nr.5 km Test tid Træningstempo tid** | **Træningstempo og varighedMandag** | **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 minLang og stille tur i holdets laveste tempo**5.15 – 5.40 min/km* | *Johan ogLisbeth*  |
| 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 min5.15 – 5.40 min/km | Ca. 60 min5.15 – 5.30 min/kmStille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift | Ca. 60 minFartleg, tempo- eller intervaltræning i omkring halvdelen af træningen | 65 – 90 minLang og stille tur i holdets laveste tempo5.35 – 5.55 min/km | Lisbeth og Johan  |
| **3**5 km tid:25 – 29 min5.30 – 6.20 min/km | Ca. 60 min5.30 – 6.00 min/kmStille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift | Ca. 60 minFartleg, tempo- eller intervaltræning i omkring halvdelen af træningen | 55 – 75 minLang og stille tur i holdets laveste tempo5.50 – 6.20 min/km | Henning og TorstenMichael (bobler)Rikke |
| **4**5 km tid:26 – 30 min5.50 – 6.45 min/km | Ca. 60 min5.50 – 6.30 min/kmStille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift | Ca. 60 minFartleg, tempo- eller intervaltræning i omkring halvdelen af træningen | 55 – 75 minLang og stille tur i holdets laveste tempo6.25 – 6.55 min/km | Birgitta og Henriette |
| **5**5 km tid:28 – 34 min6.10 – 7.00 min/km | Ca. 60 min6.15 – 7.00 min/kmStille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift | Ca. 60 minFartleg, tempo- eller intervaltræning i omkring halvdelen af træningen | 55 – 75 minLang og stille tur i holdets laveste tempo6.50 – 7.20 min/km | Ulla og Frederikke(Birgitte) |
| **6**5 km tid:31 – 37 min6.40 – 8.00 min/km | Ca. 60 min6.50 – 7.30 min/kmStille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift | Ca. 60 minFartleg, tempo- eller intervaltræning i omkring halvdelen af træningen | 55 – 75 minLang og stille tur i holdets laveste tempo7.30 – 8.00 min/km | Lise  |
| **7**5 km tid35 – 42 min7.10 – 8.30 min/km | Ca. 60 min7.10 – 8.10 min/kmStille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift | Ca. 60 minFartleg, tempo- eller intervaltræning og øvelser undervejs i ca. 10 – 15 min. | 55 – 60 minLang og stille tur i holdets laveste tempo8.00 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 minStille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift | Ca. 60 minFartleg, tempo- eller intervaltræning i omkring halvdelen af træningen | 75 – 90 minLang 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 fællestræning for hele klubben |