**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** |
| ***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 min Lang og stille tur i holdets laveste tempo*  *5.15 – 5.40 min/km* | *Johan og Lisbeth* |
| 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 min  5.15 – 5.40 min/km | Ca. 60 min  5.15 – 5.30 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 og  Johan |
| **3**  5 km tid:  25 – 29 min  5.30 – 6.20 min/km | Ca. 60 min  5.30 – 6.00 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  5.50 – 6.20 min/km | Henning og Torsten  Michael (bobler)  Rikke |
| **4**  5 km tid:  26 – 30 min  5.50 – 6.45 min/km | Ca. 60 min  5.50 – 6.30 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 |
| **5**  5 km tid:  28 – 34 min  6.10 – 7.00 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 | Ulla og Frederikke (Birgitte) |
| **6**  5 km tid:  31 – 37 min  6.40 – 8.00 min/km | Ca. 60 min  6.50 – 7.30 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  7.30 – 8.00 min/km | Lise |
| **7**  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 | 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 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 | 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 | | | | |