

Træningstempo og -afstande for Fredensborgs Atletik Klubs Løbehold

Hold	Træningstempo og -afstand Mandag	Træningstempo Onsdag	Træningstempo og afstand Lørdag	Holdledere
1 5 km tid: 21 – 25 min 4.50 – 5.40 m/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	Anne
Der kan være enkelte løbere, der løber endnu hurtigere og undervejs løber fra Hold 1. Dette forgår så uden Holdleder.				
2 5 km tid: 23 – 27 min 5.15 – 6.00 m/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 5.30 – 6.00 min/km	Birgitta og Karen
3 5 km tid: 25 – 29 min 5.30 – 6.20 m/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 5.55 – 6.20 min/km	Allan
4 5 km tid: 26 – 30 min 5.50 – 6.45 m/km	Ca. 60 min 5.50 – 6.25 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 6.15 – 6.45 min/km	Karen og Jette
5 5 km tid: 28 – 34 min 6.15 – 7.20 m/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 6.45 – 7.20 min/km	
6 5 km tid: 31 – 37 min 6.50 – 7.40 m/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	55 – 65 min Lang og stille tur i holdets laveste tempo 7.20 til 7.40 min/km	Per
7 5 km tid 35 – 42 min 7.20 – 8.30 m/km	Ca. 45 min 7.20 – 8.10 min/km Stille tur i holdets middeltempo med enkelte temposkift	Ca. 45 min Fartleg, tempo- eller Intervaltræning i omkring halvdelen af træningen	55 – 60 min Lang og stille tur i holdets laveste tempo 8.10 til 8.30 min/km	Pia og Jeanette
		Ca, hver 3. uge laves fælles fartlegs træning for hele klubben		

