

Løb med Odsherred Løberne
Hold 1
Mål 5 km

Nybegynder

Uge	Træningsdag	Gang	Langsomt løb	Hurtigt løb	Gentagelser	Samlet tid	Gennemført	Begivenheder
1 / 15	1: 09-04-18	1	2		5	15 min		
		2	1	2	4	12 min		
		3	1	2	5	15 min		
2 / 16	1: 16-04-18	1	3		4	16 min		
		2	1	3	3	12 min		
		3	1	3	4	16 min		
3 / 17	1: 23-04-18	1	4		4	20 min		
		2	1	4	3	15 min		
		3	1	4	4	20 min		
4 / 18	1: 30-04-18	1	5		4	24 min		
		2	1	5	3	18 min		
		3	1	5	4	24 min		
5 / 19	1: 07-05-18	1	6		4	28 min		
		2	1	6	3	21 min		
		3	1	6	4	28 min		
6 / 20	1: 14-05-18	1	10		2	22 min		
		2	1	10	2	22 min		
		3	1	10	2	22 min		
7 / 21	1: 21-05-18	1	13		2	28 min		Royal Run = Ingen træning
		2	1	13	2	28 min		
		3	1	13	2	28 min		
8 / 22	1: 28-05-18		5	1	4	24 min		
		2		5	1	3	18 min	
		3		5	1	4	24 min	
9 / 23	1: 04-06-18		5	1	5	30 min		
		2		5	1	4	24 min	
		3		5	1	5	30 min	
10 / 24	1: 11-06-18		4	1	6	30 min		
		2		4	1	5	25 min	
		3		4	1	6	30 min	
11 / 25	1: 18-06-18		10	1	3	33 min		
		2		8	1	3	27 min	
		3		6	1	3	21 min	
12 / 26	1: 25-06-18	Løb 5 km i eget tempo! Tillykke - du gjorde det!!!						Sandflugtløbet Light
		2	Restitution - Gå en lille tur					
		3	Restitution - Gå en tur					
13 / 27	02-07-2018		10	1	3	33 min		Ferie træning
14 / 28	09-07-2018		4	1	6	30 min		Ferie træning
15 / 29	16-07-2018		10	1	3	33 min		Ferie træning
16 / 30	23-07-2018		4	1	6	30 min		Ferie træning
17 / 31	30-07-2018		10	1	3	33 min		Ferie træning
18 / 32	06-08-2018	Her starte hold 1 op igen forfra, deltagere der har løbet med på hold 1, kan nu starte op på hold 2, men er man ikke helt klar til hold 2, kan der startes forfra på hold 1.						

Træningsprogram 12 uger - mål = At kunne løbe 5 km.
Mandags træning

Vi varmer op samlet og laver nogle løbe teknik øvelser, herefter starter dagens løbetur, hvor vi løber i roligt tempo. Der vil undervejs laves opsamling efter trænerens anvisning, så vi er samles under træningen og kommer samlet tilbage.

Vi samles efter løbepasset til dagens styrke øvelse, som skal styrke vores muskler og led, for at gøre vores løb bedre.

Onsdags træning: - Det bliver træning i ca. 30-45 min - Kan være fartlege, bakketræning mm.

Træningen bliver med skiftende startsteder - Følg med på facebook og hjemmesiden
Denne træning erstatter træning 2 i programmet. Har man ikke mulighed for at deltage i onsdagstræningen, udføres træning 2 derhjemme.

Weekend træningen: Her træning 3. Træningen er på egen hånd, eller der laves fælles grupper på facebook - Vær selv aktiv i dette, hvis du ønsker nogle træningsmakere.

Hjemmeside <http://odsherredløberne.dk>

Trænere på Hold 1: Heidi, Lotte og Michael

Afbud til mandagstræning på Hold 1, meldes til Heidi på 51727062.

