

Løb med Odsherred Løberne
Hold 5
Mål = Løbe 42,2 km

Vant til at løbe 8-10 km tre gange om ugen

Uge	Træning	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført	Begivenheder
1 / 15	09-04-2018	9		7			15		31		
2 / 16	16-04-2018	10		7			19		36		
3 / 17	23-04-2018	11		7			21		39		
4 / 18	30-04-2018	10		7			17		34		
5 / 19	07-05-2018	11		7			23		41		
6 / 20	14-05-2018	12		7			17		36		
7 / 21	21-05-2018	11		7			25		43		Royal Run = Ingen træning
8 / 22	28-05-2018	12		7			17		36		
9 / 23	04-06-2018	13		7			27		47		
10 / 24	11-06-2018	12		7			17		36		
11 / 25	18-06-2018	11		7			15		33		
12 / 26	25-06-2018	8		7			42,2		57,2		Sandflugtløbet Light
13 / 27	02-07-2018	11					15		26		Ferie træning
14 / 28	09-07-2018	11					15		26		Ferie træning
15 / 29	16-07-2018	11					15		26		Ferie træning
16 / 30	23-07-2018	11					15		26		Ferie træning
17 / 31	30-07-2018	11					15		26		Ferie træning
18 / 32	06-08-2018	9		7			15		31		
19 / 33	13-08-2018	10		7			19		36		
20 / 34	20-08-2018	11		7			21		39		
21 / 35	27-08-2018	10		7			17		34		
22 / 36	03-09-2018	11		7			23		41		
23 / 37	10-09-2018	12		7			17		36		
24 / 38	17-09-2018	11		7			25		43		
25 / 39	24-09-2018	12		7			17		36		
26 / 40	01-10-2018	13		7			27		47		
27 / 41	08-10-2018	12		7			17		36		
28 / 42	15-10-2018	11		7			15		33		
29 / 43	22-10-2018	8		7			42,2		57,2		Sandflugtsløbet

Mandags træningen vil foregå i 2 dele:

Del 1 løber holdet samlet med en hastighed på ca. 5:30 minutter pr. km. i en distance som hver gang fastlægges af trænerne.

Del 2 vil så være resten af turen i eget tempo. Der vil altid være en træner bagest til at samle op med mindre andet er aftalt.

Mellem del 1 og 2 kan der være indlagt yderligere opvarmning eller styrkeøvelser. Dagens træning afsluttes med fælles udstræk. Mandagstræningen er fælles med Hold 4

Onsdags SPEC. træning: - Det bliver spec. træning i ca. 45 min - Kan være fartlege, bakketræning mm. Træningen er sat til et gennemsnit på ca. 7 km. i programmet. Træningen bliver med skiftende startsteder - Følg med på facebook og hjemmesiden

Weekend træningen: Her løbes langt og langsomt - Træningen er på egen hånd, eller der laves fælles grupper på facebook - Vær selv aktiv i dette, hvis du ønsker nogle træningsmakere på de lange turer.

Hold 5 maratonprogram, skal ses som et begynderprogram til de første maratonløb. Med flere maratonløb i benene, kan der skrues op for træningen.

Der kan evt. lægges alternativ træning ind imellem løbedagene, det kunne være styrketræning, cykling el. svømning.

Hjemmeside <http://odsherredløberne.dk>

