

Løb med Odsherred Løberne				Hold 2		Mål 10 km			
Let øvede									
Uge	Træningsdag	Træner	Langsomt løb	Løb hurtigere	Gentagelser	Samlet tid	Gennemført	Begivenheder	
1	06-08-18	PS				36 min	✓		
	2		7	2	3	27min			
	3		7	2	4	36 min			
2	13-08-18	OR				38 min			
	2		8	2	3	30 min			
	3		8	2	4	40 min			
3	20-08-18	HK				40 min			
	2		8	2	3	30 min			
	3		8	2	4	40 min			
4	27-08-18	PS				42 min			
	2		9	2	3	33 min			
	3		9	2	4	44 min			
5	03-09-18	OR				44 min			
	2		6	3	4	36 min			
	3		6	3	5	45 min			
6	10-09-18	HK				46 min			
	2		6	3	4	36 min			
	3		6	3	5	45 min			
7	17-09-18	PS				48 min			
	2		6	3	4	36 min			
	3		6	3	5	45 min			
8	24-09-18	OR				50 min			
	2		7	3	4	40 min			
	3		7	3	5	50 min			
9	01-10-18	HK				52 min			
	2		7	3	4	40 min			
	3		7	3	5	50 min			
10	08-10-18	PS				60 min			
	2		8	3	4	44 min			
	3		8	3	5	54 min			
11	15-10-18	OR				50 min			
	2		7	4	4	44 min			
	3		7	4	4	44 min			
12	22-10-18	HK				45 min			
	2		20	0	1	20 min			
	3		10	0	1	10 min			
	27-10-18	Løb 10 km i eget tempo! Tillykke - du gjorde det!!						www.SANDFLUGTSLØBET.dk	
		Husk at tilmelde dig til Sandflugtsløbet - se på hjemmesiden							
28-10-18	Her starter vintertræningen, følg med på hjemmesiden								

Træningsprogram 12 uger - mål = At kunne løbe 10 km.

1. træning = Mandags træning

Vi varmer op samlet og laver evt. nogle løbe teknik øvelser, herefter starter dagens løbetur, hvor vi løber i roligt tempo. Der vil undervejs være nogle intervalpas, hvor hastigheden dvs. pulsen stiger i nogle minutter, hvorefter der samles op efter trænerens anvisning, så vi kommer samlet tilbage.

Ca. midtvejs i træningen tager vi ca. 5 min. styrkeøvelser, som skal styrke vores muskler og led, for at gøre vores løb bedre. Træningen afsluttes med fælles strækøvelser.

Den angivende tid er en cirka tid, plus tiden vi bruger på øvelser.

2. træning = Onsdags træning: - Det bliver træning i ca. 30-45 min - Kan være fartlege, bakketræning mm. Træningen bliver kl. 17:15 fra Telegrafvejen. Denne træning erstatter træning 2 i programmet. Har man ikke mulighed for at deltage i onsdagstræningen, udføres træning 2 på egen hånd.

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

Hjemmeside <http://odsherredløberne.dk>

