

Odsherred Løberne Træningsprogram for Hold 1 - Målsætning 5 km.

Uge	Træningsdag	Gang	Langsomt løb	Løb	Gentagelser	Samlet tid	Gennemført	Træner	Bemærk
1	01-04-19	1	2		5	15 min	✓	HJ	Opstart
	2	1	2		4	12 min			
	3	1	2		5	15 min			
2	08-04-19	1	3		4	16 min			
	2	1	3		3	12 min			
	3	1	3		4	16 min			
3	15-04-19	1	4		4	20 min			
	2	1	4		3	15 min			
	3	1	4		4	20 min			
4	22-04-19	1	5		4	24 min			
	2	1	5		3	18 min			
	3	1	5		4	24 min			
5	29-04-19	1	6		4	28 min			
	2	1	6		3	21 min			
	3	1	6		4	28 min			
6	06-05-19	1	10		2	22 min			
	2	1	10		2	22 min			
	3	1	10		2	22 min			
7	13-05-19	1	13		2	28 min			
	2	1	13		2	28 min			
	3	1	13		2	28 min			
8	20-05-19		5	1	4	24 min			
	2		5	1	3	18 min			
	3		5	1	4	24 min			
9	27-05-19		5	1	5	30 min			
	2		5	1	4	24 min			
	3		5	1	5	30 min			
10	03-06-19		4	1	6	30 min			
	2		4	1	5	25 min			
	3		4	1	6	30 min			
11	10-06-19		10	1	3	33 min			
	2		8	1	3	27 min			
	3		10	1	3	33 min			
12	17-06-19		10	1	3	33 min			
	2		8	1	3	27 min			
	3		6	1	3	21 min			
13	24-06-19	Løb 5 km i eget tempo! Tillykke - du gjorde det!!! Du er nu klar til Hold 2							Afslutningsløb
	1.7. -29.7.	Feretræningen v. Telegrafvejen							
1	05-08-2019	Her starter eftersårstræningen, følg med på hjemmesiden							
	26-10-2019	Husk at tilmelde dig til Sandflugtsløbet - www.sandflugtslobet.dk - Det bliver sandsynligvis udsolgt							

HOLD 1

Træningsprogram 12 uger - Mål: At kunne løbe 5 km.

Trænere: Lotte, Michael og Heidi tlf. 51727062

Træningsprogrammet er baseret på 3 gange træning om ugen.

1. dags træning er fællestræning om mandagen, de næste 2 ugentlige træninger er på egen hånd.

Bemærk det er ikke hensigtsmæssigt at træne 2 dage i træk, det er absolut bedst med en hviledag mellem træningerne. Er man træt i muskler og led bør man også hvile, eller gøre en anden form for motion, svøm el. cykel.

Bemærk de to sidste uger går programmet lidt ned i tid, de kalder man restitutionstræning, så man føler sig helt frisk og klar, når 10 km skal gennemføres d.24.6.

1. dags træning = Mandags fællestræning Efter ca. 5 min. opvarmning, går vi ca. 1 min. og så starter løbetræningen, hvor vi løber i roligt tempo. Der vil undervejs være et intervalpas, hvor hastigheden dvs. pulsen stiger i nogle minutter, hvorefter holdet samles for at lave ca. 5 min. styrke el. teknik øvelser. Træningen afslutes med langsomt fælles løb hjem til klubben, hvor vi laver styrkeøvelser.

2. dags træning = Træning på egen hånd. Alle tal i skemaet er i minutter

3. dags træning = Træning på egen hånd.

Vi forsøger at gøre Lørdage kl. 09:00 v. Telegrafvejen til samlingspunkt.

Følg med i Facebookgruppen og lav evt. selv opslag, hvis du ønsker at finde træningsmakere. Det gør det meget nemmere at komme afsted sammen.

Husk at sætte et flueben ud for hver gennemført træning, det er med til at motivere.

Er der noget du er i tvivl om, så spørg en af trænerne, de er her for at hjælpe :-)

Rigtig god træning

www.odsherredloebere.dk

