

## Odsherred Løberne Træningsprogram for Hold 2 - Målsætning 10 km.

Uge	Træningsdag	Træner	Opvarm	Gang	Hurtigt løb		Øvelser min.	ca. 7:30/km	Udstræk	Samlet tid	Gennemført	Bemærkninger	
					ca. 7:00/km	ca. 6:30/km							
1	1		5	2	10	5		5	8	5	ca. 40 min	✓	
	2		5	2	10	5		5	8	5	40		
	3		5	2	10	5		5	8	5	40		
2	1		5	2	12	5		5	10	5	44		
	2		5	2	12	5		5	10	5	44		
	3		5	2	12	5		5	10	5	44		
3	1		5	2	14	5		5	10	5	46		
	2		5	2	14	5		5	10	5	46		
	3		5	2	14	5		5	10	5	46		
4	1		5	2	16	5		5	10	5	48		
	2		5	2	16	5		5	10	5	48		
	3		5	2	16	5		5	10	5	48		
5	1		5	2	18	5		5	10	5	50		
	2		5	2	18	5		5	10	5	50		
	3		5	2	18	5		5	10	5	50		
6	1		5	2	20	5		5	10	5	52		
	2		5	2	20	5		5	10	5	52		
	3		5	2	20	5		5	10	5	52		
7	1		5	2	25	5		5	10	5	58		
	2		5	2	21	5		5	10	5	54		
	3		5	2	21	5		5	10	5	54		
8	1		5	2	30	5		5	10	5	63		
	2		5	2	23	5		5	10	5	56		
	3		5	2	23	5		5	10	5	56		
9	25-05-20		5	2	35	5		5	10	5	69		
	2		5	2	26	5		5	10	5	60		
	3		5	2	26	5		5	10	5	60		
10	01-06-20		5	2	40	5		5	10	5	75		
	2		5	2	30	5		5	10	5	65		
	3		5	2	30	5		5	10	5	65		
11	1		5	2	35	5		5	10	5	69		
	2		5	2	26	5		5	10	5	60		
	3		5	2	26	5		5	10	5	60		
12	1		5	2	23	5		5	10	5	56		
	2		5	2	23	0		0	10	5	45		
	3		5	2	15	0		0	10	5	37		
Løb 10 km i eget tempo! Tillykke - du gjorde det!!! Du er nu klar til Hold 3.													
Sommerferietræningen flyttes til Telegrafvejen - Vi træner de næste 5 uger som d. 15.6.20 - Her er ikke træner tilknyttet													
Eftersårstræning - Følg med på hjemmesiden													
24-10-2020	Husk at tilmelde dig til Sandflugtsløbet - <a href="http://www.sandflugtslobet.dk">www.sandflugtslobet.dk</a> - Der bliver sandsynligvis udsolgt											SANDFLUGTSLØBET	

### HOLD 2

#### Træningsprogram 12 uger - Mål: At kunne løbe 10 km.

Trænere:

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 trætt 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. 2 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 afsluttes med langsomt fælles løb hjem til klubben, hvor vi laver udstrækning.

**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 oplag, hvis du ønsker at finde træningsmakker. 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](http://www.odsherredloebere.dk)

