

**Odsherred Løberne Træningsprogram for Hold 3 - Målsætning 15 km.**

Uge	Træning	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført	Begivenheder	Træner
1		6		6			5		17	✓	Opstart	
2		6		6			5		17			
3		7		6			6		19			
4		8		6			7		21			
5		9		6			8		23			
6		9		6			8		23			
7		10		6			9		25			
8		11		6			9		26			
9		12		6			9		27			
10		11		6			8		25			
11		10		6			7		23			
12		9		4			4		17			
13		15			15 km Tillykke - Du gjorde det! - Du er nu klar til Hold 4						Afslutningsløb	
		9		6			7		22	Ferie træning v. Telegrafvejen		
		9		6			7		22		Ferie træning	
		9		6			7		22		Ferie træning	
		9		6			7		22		Ferie træning	
		9		6			7		22		Ferie træning	
1		6		6			5		17		Opstart	
2		6		6			5		17			
3		7		6			6		19			
4		8		6			7		21			
5		9		6			8		23			
6		9		6			8		23			
7		10		6			9		25			
8		11		6			9		26			
9		12		6			9		27			
10		11		6			8		25			
11		10		6			7		23			
12		9		4			15		28			
Husk at tilmelde dig til Sandflugtsløbet - <a href="http://www.sandflugtslobet.dk">www.sandflugtslobet.dk</a> - Der bliver sandsynligvis udsolgt												

**HOLD 3 Træningsprogram 12 uger - Mål: At kunne løbe 15 km**

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.

1. dags træning = Mandags fællestræning Efter ca. 5 min. opvarmning, løber holdet samlet med forskellige hastigheder, henholdsvis 1km/7:00 - 1km/6:30 - 1km/6:00 min/km. derefter gentages så distancen passer med programmet. Der vil altid være en træner bagest til at samle op med mindre andet er aftalt. Undervejs vil der være indlagt ca. 5 min. styrke- el. teknik øvelser. Dagens træning afsluttes med fælles udstræk.

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

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 de 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)

