

Odsherred Løberne Træningsprogram for Hold 4 - Målsætning 21,1 km.

Uge	Træning	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført	Begivenheder	Træner
1		9		7			12		28	✓	Opstart	
2		10		7			13		30			
3		11		7			14		32			
4		10		7			13		30			
5		11		7			14		32			
6		12		7			15		34			
7		11		7			14		32			
8		12		7			15		34			
9		13		7			17		37			
10		12		7			15		34			
11		11		7			13		31			
12		8		7			7		22			
13		15-21km									Afslutningsløb	
		9		7			12		28		Ferie træning v. Telegrafvejen	
		9		7			12		28		Ferie træning	
		9		7			12		28		Ferie træning	
		9		7			12		28		Ferie træning	
		9		7			12		28		Ferie træning	
1		9		7			12		29		Opstart	
2		10		7			13		31			
3		11		7			14		31			
4		10		7			13		31			
5		11		7			14		33			
6		12		7			15		33			
7		11		7			14		33			
8		12		7			15		36			
9		13		7			17		35			
10		12		7			15		32			
11		11		7			13		31			
12		8		4			21,1		33,1			

Husk at tilmelde dig til Sandflugtsløbet - www.sandflugtslobet.dk - Der bliver sandsynligvis udsolgt

HOLD 4 Træningsprogram 12 uger - Mål: At kunne løbe 21,1 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. opvarm. Løber holdet samlet med forskellige hastigheder, henholdsvis 1km/6:30 - 1km/6:00 - 1/km5:30 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.odsherredloberne.dk

