

Løbehastigheder

- En stor del af træningen på 5:00 holdet er baseret på den enkelte løbers aktuelle form og løbehastighed.
- Tabellen på tre næster sider viser, hvilken hastighed du vejledende skal løbe med i forhold til din aktuelle konkurrencetid på en 5 km (testløbet) og den træningsform, som gennemføres i de enkelte træningspas (intervaltræning, restitutionssløb etc.), jf. oversigten nedenfor.
- Yderligere forklaringer gives af træneren før træningen. Husk altid at lytte til din krop når du løber.
- Hvis du har spørgsmål til principperne bag træningshastighederne mm., er du altid meget velkommen til at kontakte en af trænerne.
- Træningshastighederne kan med stor fordel også bruges, når du træner udenfor SNIK-regi.

SNIK den 24. august 2011

Trænerne 5:00 holdet

Træningsform

- E** Restitutionsløb /langt langsomt (<75 % af max puls)
- M** Varighedsløb (75-85 % af max puls)
- T** Tærskeltrænings-hastighed (88-92 % af max. puls)
- I** Intervaltrænings-hastighed (97-100 % af max. puls)
- R** Repetitions-hastighed (Max hastighed uden at være anspændt - 100 % af max puls)

Løbehastigheder

5-kilometertid på mellem 17:20 og 22:00 minutter

5 km test	E-fart km	M-fart km	T-fart 1000 m.	I-fart 400 m	I-fart 1.000 m	I-fart 1.200 m	R-fart 200 m.	15 km tid	10 km tid	½ mar. tid
17:20	04:42	03:59	03:45	01:22	03:28	04:10	38	0:55:55	00:36:24	01:20:30
17:40	04:46	04:04	03:50	01:25	03:31	04:15	39	0:56:46	00:36:57	01:21:43
18:00	04:50	04:07	03:53	01:26	03:34	04:18	39	0:57:39	00:37:31	01:23:00
18:20	04:55	04:10	03:56	01:27	03:37	04:21	40	0:58:33	00:38:06	01:24:18
18:40	04:59	04:14	04:00	01:28	03:41	04:25	40	0:59:31	00:38:42	01:25:40
19:00	05:08	04:22	04:07	01:31	03:48	04:33	42	01:01:29	00:39:59	01:28:31
19:20	05:13	04:26	04:11	01:32	03:51	04:36	42	01:02:31	00:40:39	01:30:02
19:40	05:18	04:31	04:15	01:33	03:55	04:41	43	01:03:36	00:41:21	01:31:35
20:00	05:23	04:35	04:20	01:35	03:59	04:45	44	01:04:44	00:42:04	01:33:12
20:20	05:28	04:41	04:24	01:36	04:03	04:49	44	01:05:53	00:42:50	01:34:53
20:40	05:34	04:46	04:29	01:38	04:07	04:54	45	01:07:06	00:43:36	01:36:38
21:00	05:34	04:46	04:29	01:38	04:07	04:54	45	01:07:06	00:43:36	01:36:38
21:20	05:40	04:50	04:33	01:40	04:12	05:00	46	01:08:32	00:44:25	01:38:27
21:40	05:46	04:56	04:38	01:42	04:16	05:06	47	01:09:40	00:45:16	01:40:20
22:00	05:52	05:02	04:43	01:44	04:21	05:12	48	01:11:02	00:46:09	01:42:17



Hastighederne er beregnet på grundlag af Jack Daniels træningsmetoder.

Løbehastigheder

5-kilometertid på mellem 22:20 og 27:00 minutter

5 km	E-fart km	M-fart km	T-fart 1000 m.	I-fart 400 m	I-fart 1.000 m	I-fart 1.200 m	R-fart 200 m.	15 km tid	10 km tid	½ mar. tid
22:20	05:58	05:08	04:49	01:46	04:26	05:16	49	01:12:27	00:47:04	01:44:20
22:40	05:58	05:08	04:49	01:46	04:26	05:16	49	01:12:27	00:47:04	01:44:20
23:00	06:05	05:13	04:54	01:48	04:31	05:22	50	01:13:56	00:48:01	01:46:27
23:20	06:12	05:20	05:00	01:50	04:36	05:26	51	01:15:29	00:49:01	01:48:40
23:40	06:19	05:26	05:06	01:52	04:42	05:32	52	01:17:06	00:50:03	01:50:59
24:00	06:19	05:26	05:06	01:52	04:42	05:38	52	01:17:06	00:50:03	01:50:59
24:20	06:27	05:34	05:12	01:54	04:48	05:44	53	01:18:47	00:51:09	01:53:24
24:40	06:35	05:40	05:19	01:56	04:54	05:50	54	01:20:33	00:52:17	01:55:55
25:00	06:35	05:40	05:19	01:56	04:54	05:54	54	01:20:33	00:52:17	01:55:55
25:20	06:43	05:48	05:25	01:59	05:00	06:00	56	01:22:34	00:53:29	01:56:34
25:40	06:43	05:48	05:25	01:59	05:00	06:06	56	01:22:34	00:53:29	01:56:34
26:00	06:52	05:56	05:33	02:02	05:06	06:12	57	01:24:20	00:54:44	02:01:19
26:20	06:52	05:56	05:33	02:02	05:06	06:12	57	01:24:20	00:54:44	02:01:19
26:40	07:01	06:04	05:40	02:05	05:10	06:18	59	01:26:22	00:56:03	02:04:13
27:00	07:01	06:04	05:40	02:05	05:10	06:18	59	01:26:22	00:56:03	02:04:13



Hastighederne er beregnet på grundlag af Jack Daniels træningsmetoder.

Løbehastigheder

5-kilometertid på mellem 27:20 og 31:00 minutter

	E-fart km	M-fart km	T-fart 1000 m.	I-fart 400 m	I-fart 1.000 m	I-fart 1.200 m	R-fart 200 m.	15 km tid	10 km tid	½ mar. tid
27:20	07:10	06:12	05:48	02:08	05:14	06:24	60	01:28:30	00:57:26	02:07:16
27:40	07:20	06:21	05:56	02:11	05:18	06:24	62	01:30:45	00:58:54	02:10:27
28:00	07:20	06:21	05:56	02:11	05:22	06:30	62	01:30:45	00:58:54	02:10:27
28:20	07:20	06:21	05:56	02:11	05:22	06:30	62	01:30:45	00:58:54	02:10:27
28:40	07:30	06:30	06:05	02:14	05:25	06:36	63	01:33:07	01:00:26	02:13:49
29:00	07:30	06:30	06:05	02:14	05:25	06:36	63	01:33:07	01:00:26	02:13:49
29:20	07:41	06:41	06:14	02:18	05:30	06:42	65	01:35:36	01:02:03	02:17:21
29:40	07:41	06:41	06:14	02:18	05:30	06:42	65	01:35:36	01:02:03	02:17:21
30:00	07:52	06:51	06:24	02:22	05:34	06:48	67	01:38:14	01:03:46	02:21:04
30:20	07:52	06:51	06:24	02:22	05:34	06:48	67	01:38:14	01:03:46	02:21:04
30:40	08:02	07:00	06:34	02:26	05:38	06:54	67	01:41:14	01:05:46	02:25:04
31:00	08:02	07:00	06:34	02:26	05:38	06:54	67	01:41:14	01:05:46	02:25:04



Hastighederne er beregnet på grundlag af Jack Daniels træningsmetoder.