

Træningsplan for begynderhold 3. kvartal 2016

		Tirsdag	Torsdag	Lørdag eller søndag	Info iforb. m. træning
Kalender Uge nr	Træning uge nr.	Rundforbi Stadion kl.17.30	Rundforbi Stadion kl.17.30	Selvtræning	Træner orienterer om Klubben, udstyr, mv. Alt om løb
		Begynderhold	Begynderhold	Begynderhold	
33	1	Løb 2 min, gå 2 min. Gentag 6 gange Opbygge træningstid	Løb 2 min, gå 2 min. Gentag 6 gange Opbygge træningstid	Løb 2 min, gå 2 min Gentag 5 gange	Sko, tøj, udstyr Trafiksikkerhed
34	2	Løb 3 min, gå 2 min Gentag 5 gange Opbygge træningstid	Løb 3 min, gå 2 min Gentag 5 gange Opbygge træningstid	Løb 3 min, gå 2 min Gentag 5 gange	SNIK: Hvilke hold, Træningstider Træningssteder
35	3	Løb 4 min, gå 2 min Gentag 5 gange Opbygge træningstid	Løb 4 min, gå 2 min Gentag 5 gange Opbygge træningstid	Løb 4 min, gå 2 min Gentag 5 gange	SNIK: BTH og Griseløb Giver indtægt til klub Hjælpertjans
36	4	Løb 5 min, gå 2 min Gentag 5 gange Udbygge løbetiden	Løb 5 min, gå 2 min Gentag 5 gange Udbygge løbetiden	Løb 5 min, gå 2 min Gentag 5 gange	Motivation, mål Kost, søvn
37	5	Løb 5 min, gå 1,5 min Gentag 5 gange Udbygge løbetiden	Løb 5 min, gå 1,5 min Gentag 5 gange Udbygge løbetiden	Løb 5 min, gå 1,5 min Gentag 4 gange	SNIK: Gratisløb, Klubaftener Medlemskab
38	6	Løb 6 min, gå 1,5 min Gentag 5 gange Udbygge løbetiden	Løb 6 min, gå 1,5 min Gentag 5 gange Udbygge løbetiden	Løb 6 min, gå 1,5 min Gentag 4 gange	Skader, afspænding Styrketræning Hjælpe midler
39	7	Løb 6 min, gå 1 min Gentag 5 gange Kort hurtigere løb	Løb 7 min, gå 1 min Gentag 5 gange Længere langsomt løb	Løb 6 min, gå 1 min Gentag 4 gange	SNIK: Hjemmeside, Forum, facebook Links

40	8 Fokus:	Løb 7 min, gå 1 min Gentag 5 gange Kort hurtigere løb	Løb 8 min, gå 1 min Gentag 5 gange Længere langsomt løb	Løb 7 min, gå 1 min Gentag 4 gange	Løbeteknik Løbestil Bakke træning
41	9 Fokus:	Løb 6 min, gå 2 min Gentag 6 gange Kort hurtigere løb	Løb 9 min, gå 2 min Gentag 4 gange Længere langsomt løb	Løb 9 min, gå 2 min Gentag 3 gange Øv temposkift	SNIK: Rabat hos Løberen, DSA, mv
42	10 Fokus:	Løb 6 min, gå 2 min Gentag 5 gange Kort hurtigere løb	Løb 10 min, gå 2 min Gentag 2 gange Længere langsomt løb	Løb 10 min, gå 2 min Gentag 3 gange Øv temposkift	Spørgetime Evaluering
43	11 Fokus:	Testløb Vinterruten 5 km	Følge sit nye hold 6:45, 6:30, 6:00	Selvtræning Ved Fortunen	Indplacering på hold