

## LØBESKOLEN 2022

Hold	Målsætning	Træningstempo (Gennemsnit)	Gruppen ved start	Rammer for træningen
Gang	Målet er, at deltagerne kommer i gang med regelmæssige gåture	Tempoet øges gradvist fra 12 min/km (5 km i timen) til 10 min/km (6 km i timen)	Deltagerne skal stille og roligt op	Gennem de 13 uger øges deltagerens både gangtempo og gangdistance
Intervalgang	Målet er at træne intervalgang med henblik på skånsom konditionstræning	Skiftevis 3 min moderat gang 3 min intervalgang (=ca. 85% max. Tempo), i alt 45-60 min.	Alle kan være med, fordi vi samler altid op	Gennem perioden vil vi eksperimentere med forskellige former for intervalgang
Løbehold 1	Målet er at komme i gang med regelmæssig løbetræning	Tempo tilpasses holdet	Deltagerne skal starte stille og roligt op. Løber ikke regelmæssigt ved start, men vil gerne i gang med det	Skiftevis gang og løb. Fokus vil være rettet mod at øge distancen, men ikke på tempo
Løbehold 2	Målet er at komme i gang med regelmæssig løbetræning, og gennemføre ca. 3-4 km med enkelte gå-pauser	7.00 - 7.30 min./km	Deltagerne er begyndere indenfor løb, men vil gerne i gang med regelmæssig løb. Kan have dyrket anden fysisk aktivitet	Skiftevis gang og løb. Fokus vil være rettet mod at øge løbedistancen, men fartlege og intervaltræning inddrages
Løbehold 3	Gennemføre 4-5 km løb i roligt tempo	6.45 – 7.15 min/km	Deltagerne har løbet lidt og kan have dyrket anden fysisk aktivitet. Ønsker at lære struktureret løbetræning	Løb med korte gå-pauser. Fokus vil være rettet mod at øge løbedistancen, men fartlege og intervaltræning inddrages
Løbehold 4	Gennemføre 8-10 km i roligt tempo	6.15 – 6.45 min/km	Deltagerne har en vis løbeerfaring, men ønsker at gennemføre en mere struktureret og kontinuert løbetræning	Løb med korte jogging-perioder i starten. Fokus på at øge løbedistancen, men også lejlighedsvis tempo-træning
Løbegruppe 10-21	Gennemføre 10 km i foråret og deltage i ½ marathon til efteråret	Gennemsnit: 6:30 min/km på 10 km. (Forskelligt tempo, vekslende fra 5:40-8:20 min/km)	Deltagerne løber regelmæssigt 10-12 km, men vil gerne forbedre deres 10 km tid, samt deltage i ½ marathon til efteråret. 3 træningspas/uge, mandag, onsdag og lørdag	Teknik, agility, intervaller, aerobt tempo og lange ture
Halv- og helmarathon	Træne gradvist op med henblik på at løbe et eller flere halv eller hel marathon i løbet af året	5.00 – 6.00 min/km	Deltagerne har grundformen i orden, og kan uden problemer løbe under 5.30 minutter pr. km og kan løbe en træningstur på 12-15 km i normalt tempo.	Kombination af længere ture og intervaltræning. Ofte vil gruppen blive delt op efter løbetempo. Træningen vil indeholde core/styrketræning. Nogle mandage vil der være tilbud om to forskellige træningsformer.