

<b>Hold</b>	<b>Målsætning</b>	<b>Træningstempo (gennemsnit)</b>	<b>Gruppen ved start</b>	<b>Rammer for træningen</b>
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 starte stille og roligt op.	Gennem de 13 uger øges deltageres 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 løbedistancen, men ikke på tempo.
Løbehold 2	Målet er at komme i gang med regelmæssig løbetræning, og gennemføre ca. 3-4 km, evt. med enkelte gå-pauser	7.00 - 7.30 min./km	Deltagerne er begyndere indenfor løb, men vil gerne i gang med regelmæssigt løb. Kan have dyrket anden fysisk aktivitet.	Skiftevis gang og løb. Fokus vil være rettet mod at øge løbedistancen, men fartlege og styrketræning 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 tempotræning.
Løbegruppe 10-21	Forbedre sin 10 km tid i foråret og deltage i ½ maraton 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 maraton 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 halvmarathon 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.