

Træningsprogram for 5.00- 5.30 holdet – efterår 2017

Trænere: Lars Rosenkilde, Lars Nebel og Pernille Radsted

Principper:

- Vi løber ca. 10-11 km hver tirsdag eller ca. 1 time
- Vi starter med en fælles opvarmning, hvor der ikke løbes hurtigere end 5.30. Herefter varieres træningen så alle kan blive udfordret på eget niveau, hvorefter vi løber samlet tilbage til stadion i roligt tempo
- Hvis der er stemning for det eller vi er rigtig mange vil vi evt. dele os op i to hold
- Det skal være sjovt at komme til træning, så der er plads til at være social, men vi indbygger også øvelser og lege i træningen

Dato	Træning	Bemærkninger
29.8.	"De tre bjerge" – bakketur i Vejle	Vi løber sammen, der vil være mulighed for at give den gas opad bakkerne. Vi samler op undervejs. (Lars R.)
5.9.	Længere progressive intervaller på Strandvejen	Opvarmning – intervaller – nedvarmning (Lars N)
13.9.	Skovtur	Vi løber som udgangspunkt sammen, men der vil være frit løb undervejs (Pernille)
19.9.	Tur til Bredballe ad Strandvejen og Kirkebakken	Vi løber som udgangspunkt sammen, men der vil være frit løb undervejs (Lars N)
26.9.	5 x Kiddesvej	Opvarmning – bakkeløb – nedvarmning (Lars R)
3.10.	Tempoløb på Ibæk Strandvej	Opvarmning – 2 x 15 min tempoløb (ud og hjem) – nedvarmning (Pernille)
10.10.	Sightseeing Vejle rundt	Vi løber som

		udgangspunkt sammen, men der vil være frit løb undervejs (Lars R)
17.10	3 x intervaller på Alléen ved St. Grundet	Opvarmning – intervaller - nedvarmning (Lars N)
24.10.	10-20-30 intervaller på Strandvejen	Opvarmning – intervaller - nedvarmning (Pernille)
31.10.	Tur ad til Hornstrup og Grejsdalen	Vi løber som udgangspunkt sammen, men der vil være frit løb undervejs (Lars R)
7.11.	Bakketur i Bredballe – 3 bakker ved Solvej	Vi løber sammen, der vil være mulighed for at give den gas opad bakkerne. Vi samler op undervejs (Lars N)
14.11.	Pointløb på trapperne ved sygehuset	Opvarmning – pointløb – nedvarmning (Lars R)
21.11.	Intervaller på Strandvejen med udgangspunkt fra albuen - jagtstart	Opvarmning – intervaller – nedvarmning (Pernille)
28.11.	”Haren og skildpadden”	Opvarmning – ”Haren og skildpadden” – nedvarmning (Lars N)
5.12.	Juleløb	
12.12.	Tempoløb på Alléen ved St. Grundet – jagtstart	Opvarmning – tempoløb – nedvarmning (Pernille)
19.12.	Juletur	Vi løber som udgangspunkt sammen, men der vil være frit løb undervejs (Lars R)