

Walk 2 Run



Walk 2 Run & Løbeskolen

Kom rigtigt i gang!

Har du oplevet at starte på træning og måtte stoppe pga. en skade eller simpelthen mistet lysten?

Det tror vi desværre mange har prøvet!

Vejle IF starter i 2019 "løbeskolen" som en 2 trins raket.

Vi tilbyder at man kan "tyvstarter" med fase 1 - der et HELT NYT walk2Run hold (opstart uge 5 d. 29. februar kl. 17.30).

I fase 1 har vi meget fokus på opbygning af muskler & scener. Styrketræning vil foregå enten på walk-turen hvor vi træner på en bakke eller lave Box-jump på en træstamme osv.... eller måske laver vi trappetræning, eller hop i bildæk på stadion.

I fase 2 (start på løbeskolen) går vi i gang med at kombinerer walk & løb.

Selve træningsforløbet i fase 2 vil være meget afhængig af holdets sammensætning, men alle kan deltage, vi tilpasser træningen og øvelserne efter niveau.

Der vil være 2 ugentlige træninger i Vejle IF regi (tirsdag & torsdag) og det forventes at man selv planlægger 1 "hjemmetræningsdag".

Walk2Run starter i uge 5 (d. 29.februar) og slutter i uge 22 med deltagelse i Vejle løbet

Løbeskolen starter i uge 11 (d. 12.marts) og slutter i uge 22 med deltagelse i Vejle løbet

Det koster kr. 500 kr. at deltage i hele forløbet. (både fase 1 & 2). Man kan godt starte direkte i fase 2. (Fase 1 er et ekstra tilbud)

Ønsker du mere info kan du kontakte klubchef Ronny Kert på klubchef@vejle-if.dk

Træningsplan fase 1 & 2

FASE 1 (Walk2Run) – uge 5 / uge 10

Uge	Dato	Træning	Tjek
5	29. januar	Walk	
	31. januar	Walk	
6	5. februar	Walk & styrke	
	7. februar	Walk & styrke	
7	Vinterferie	Selvtræning	
8	19. februar	Walk & styrke	
	21. februar	Walk & styrke	
9	26. februar	Walk & styrke	
	28. februar	Walk & styrke	
10	5. marts	Walk & styrke	
	7. marts	Walk & styrke	

FASE 2 (Walk2Run & løbeskolen) – uge 11/ uge 22

Uge	Dato	Træning	Tjek
11	12. marts	Walk & løb	
	14. marts	Walk & løb	
12	19. marts	Walk & løb	
	21. marts	Walk & løb	
13	26. marts	Walk & løb	
	28. marts	Walk & løb	
14	2. april	Walk & løb	
	4. april	Walk & løb	
15	9. april	Walk & løb	
	11. april	Walk & løb	
16	16. april	Walk & løb	
	18. april	Walk & løb	
17	23. april	Walk & løb	
	25. april	Walk & løb	
18	30. april	Walk & løb	
	2. maj	Walk & løb	
19	7. maj	Walk & løb	
	9. maj	Løb	
20	14. maj	Løb	
	16. maj	Test løb 6,1 km Vejleløbets rute	
21	21. maj	Løb	
	23. maj	Løb	
22	28. maj	Løb	
	30. maj	Løb	
	2. juni	Vejleløbet	