

Hold C (6.50 – 7.00) forårsprogram 2017

Uge/dato	Tirsdag	Torsdag	Weekend	I alt
10 – 07/3	4 (7) km	4	4	12/15 km
11 – 14/3	5 (7) km	4	4	13/15 km
12 – 21/3	5 (7) km	4	5	14/16 km
13 – 28/3	6 (7) km	4	4	14/16 km
14 – 04/4	6 (7) km	4	5	15/16 km
15 – 11/4	6 (7) km	4	5	15/16 km
16 – 18/4	7 km	4	5	16 km
17 – 25/4	7 km	4	5	16 km
18 – 02/5	7 km	4	6	17 km
19 – 09/5	7 km	4	6	17 km
20 – 16/5	8 km	4	6	18 km
21 – 23/5	8 km	4	6	18 km
22 – 30/5	8 km	5	6	19 km
23 – 06/6	8 km	5	6	19 km
24 – 13/6	8 km	6	6	20 km
25 – 20/6	8 km	5	7	20 km
26 – 27/6	8 km	5	7	20 km
27 – 04/7	8 km	6	7	21 km

Programmet er bygget op om 3 lølepas pr. uge. Vi løber den længste tur sammen om tirsdagen, hvor vi veksler mellem roligt løb, tempoløb, bakketræning, lidt fartleg, let interval og ”små overraskelser”.

De første uger er der tilbud om, at de løbere, der har været i gang vinteren igennem, følges med en træner 2-3 km ekstra (tallene i parentes), indtil alle er oppe på at kunne løbe ca. 7 km.

Vi tilstræber at nå hjem i et gennemsnitstempo på 6.50 – 7.10 pr. km afhængig af terræn/vejrforhold.

Vi anbefaler, at du overholder programmet, så kroppen roligt bygges op til at klare 20 km/uge uden skader. Find evt. en løbemakker på holdet, så det er nemmere at komme ud. Men husk at lytte til kroppen. Oplever du skader, er det vigtigt at nedsætte træningsmængden eller holde pause.

I ferieperioder anbefaler vi, at du forsøger at holde formen ved min. 20 min. løb 2 gange ugentligt.

Vi foreslår, at du træner op til at deltage i Vejleløbet 11. juni, hvor der vil være ruter på 3,8 - 6,1 samt 10 km.

Det endelige mål er Vejle Ådal løbet, hvor der tilbydes distancer på 5 – 10 og halvmaraton til de hardcore.

Der er ikke lavet program fra uge 28-31, men vi fortsætter med at løbe tirsdage trods sommerferie, dog med færre trænere og flere hold, der slås sammen.

Der kommer nyt program fra uge 32 og frem til efterårsferien.

Vi fortsætter med at løbe vinteren igennem tirsdage 18.30 - uanset vejret. Dog kan der være færre trænere og hold, der løber sammen enkelte aftener.

Du opfordres til at følge med på Vejle IF's hjemmeside omkring arrangementer og tiltag som f.eks. foredrag, grillfest og fællesarrangementer til løb mm.

Vi glæder os til et godt løbeår.

Venlig hilsen
Marianne Mikkelsen og Lotte Brejnholt