

Træningsplan for begynderhold 1. kvartal 2016

		Tirsdag	Torsdag	Lørdag eller søndag	Info iforb. m. træning
Kalender Uge nr	Træning uge nr.	Rundforbi Stadion kl.17.30	Rundforbi Stadion kl.17.30	Selvtræning	Træner orienterer om Klubben, udstyr, mv. Alt om løb
		Begynderhold	Begynderhold	Begynderhold	
1	1	Løb 2 min, gå 2 min. Gentag 6 gange Opbygge træningstid	Løb 2 min, gå 2 min. Gentag 6 gange Opbygge træningstid	Løb 2 min, gå 2 min Gentag 5 gange	Sko, tøj, udstyr Trafiksikkerhed
	Fokus:				
2	2	Løb 3 min, gå 2 min Gentag 5 gange Opbygge træningstid	Løb 3 min, gå 2 min Gentag 5 gange Opbygge træningstid	Løb 3 min, gå 2 min Gentag 5 gange	SNIK: Hvilke hold, Træningstider Træningssteder
	Fokus:				
3	3	Løb 4 min, gå 2 min Gentag 5 gange Opbygge træningstid	Løb 4 min, gå 2 min Gentag 5 gange Opbygge træningstid	Løb 4 min, gå 2 min Gentag 5 gange	SNIK: BTH og Griseløb Giver indtægt til klub Hjælpertjans
	Fokus:				
4	4	Løb 5 min, gå 2 min Gentag 5 gange Udbygge løbetiden	Løb 5 min, gå 2 min Gentag 5 gange Udbygge løbetiden	Løb 5 min, gå 2 min Gentag 5 gange	Motivation, mål Kost, søvn
	Fokus:				
5	5	Løb 5 min, gå 1,5 min Gentag 5 gange Udbygge løbetiden	Løb 5 min, gå 1,5 min Gentag 5 gange Udbygge løbetiden	Løb 5 min, gå 1,5 min Gentag 4 gange	SNIK: Gratisløb, Klubaftener Medlemskab
	Fokus:				
6	6	Løb 6 min, gå 1,5 min Gentag 5 gange Udbygge løbetiden	Løb 6 min, gå 1,5 min Gentag 5 gange Udbygge løbetiden	Løb 6 min, gå 1,5 min Gentag 4 gange	Skader, afspænding Styrketræning Hjælpe midler
	Fokus:				
7	7	Løb 6 min, gå 1 min Gentag 5 gange Kort hurtigere løb	Løb 7 min, gå 1 min Gentag 5 gange Længere langsomt løb	Løb 6 min, gå 1 min Gentag 4 gange	SNIK: Hjemmeside, Forum, facebook Links
	Fokus:				
8	8	Løb 7 min, gå 1 min Gentag 5 gange Kort hurtigere løb	Løb 8 min, gå 1 min Gentag 5 gange Længere langsomt løb	Løb 7 min, gå 1 min Gentag 4 gange	Løbeteknik Løbetil Bakketræning
	Fokus:				
9	9	Løb 6 min, gå 2 min Gentag 6 gange Kort hurtigere løb	Løb 9 min, gå 2 min Gentag 4 gange Længere langsomt løb	Løb 9 min, gå 2 min Gentag 3 gange Øv temposkift	SNIK: Rabat hos Løberen, DSA, mv
	Fokus:				
10	10	Løb 6 min, gå 2 min Gentag 5 gange Kort hurtigere løb	Løb 10 min, gå 2 min Gentag 2 gange Længere langsomt løb	Løb 10 min, gå 2 min Gentag 3 gange Øv temposkift	Spørgetime Evaluering
	Fokus:				
11	11	Løb 4 min, gå 1 min Gentag 6 gange Interval	Løb 4 min, gå 1 min Gentag 6 gange Interval	Selvtræning Ved Fortunen	Spørgetime Evaluering
	Fokus:				
12	12	Testløb Vinterruten 5 km	Følg sit nye hold 6:45, 6:30, 6:00	Selvtræning Ved Fortunen	Indplacering på hold