

## Træningsplan for begynderhold

Kalender Uge nr	Træning uge nr.	Tirsdag	Torsdag	Lørdag eller søndag	Info iforb. m. træning
		Rundforbi Stadion kl.17.30	Rundforbi Stadion kl.17.30	Selvtræning	Træner orienterer om Klubben, udstyr, mv. Alt om løb
		Begynderhold	Begynderhold	Begynderhold	
14	1	Løb 2 min, gå 2 min. Gentag 4 gange Skoven	Løb 2 min, gå 2 min. Gentag 4 gange Skoven	Løb 2 min, gå 2 min Gentag 3 gange	SNIK: Hold, Træningstider Træningssteder
15	2	Løb 3 min, gå 2 min Gentag 4 gange Banen	Løb 3 min, gå 2 min Gentag 4 gange Banen	Løb 3 min, gå 2 min Gentag 3 gange	Sko, tøj, udstyr Trafiksikkerhed
16	3	Løb 4 min, gå 2 min Gentag 4 gange Skoven	Løb 4 min, gå 2 min Gentag 4 gange Skoven	Løb 4 min, gå 2 min Gentag 3 gange	SNIK: BTH og Griseløb
17	4	Løb 5 min, gå 2 min Gentag 4 gange Grisestien	Løb 5 min, gå 2 min Gentag 4 gange Grisestien	Løb 5 min, gå 2 min Gentag 3 gange	Motivation, mål Kost, søvn
18	5	Løb 5 min, gå 1,5 min Gentag 4 gange Skoven - temposkift	Løb 5 min, gå 1,5 min Gentag 4 gange Skoven - temposkift	Løb 5 min, gå 1,5 min Gentag 3 gange Øv temposkift	SNIK: Gratisløb, Klubaftener Medlemskab
19	6	Løb 6 min, gå 1,5 min Gentag 4 gange Skoven	Løb 6 min, gå 1,5 min Gentag 4 gange Skoven	Løb 6 min, gå 1,5 min Gentag 3 gange	Skader, afspænding Styrketræning Anden motion
20	7	Løb 6 min, gå 1 min Gentag 4 gange Skoven - bakker	Løb 6 min, gå 1 min Gentag 4 gange Skoven - bakker	Løb 6 min, gå 1 min Gentag 3 gange	SNIK: Hjemmeside, Forum, facebook Links
21	8	Løb 7 min, gå 1 min Gentag 4 gange Grisestien	Løb 7 min, gå 1 min Gentag 4 gange Grisestien	Løb 7 min, gå 1 min Gentag 3 gange	Løbeteknik Løbestil
22	9	Løb 9 min, gå 2 min Gentag 4 gange Banen - temposkift	Løb 9 min, gå 2 min Gentag 4 gange Banen - temposkift	Løb 9 min, gå 2 min Gentag 3 gange Øv temposkift	SNIK: Rabat hos Løberen, DSA, mv
23	10	Løb 10 min, gå 2 min Gentag 4 gange Rundforbivej-Trørød	Løb 10 min, gå 2 min Gentag 4 gange Rundforbivej-Trørød	Løb 10 min, gå 2 min Gentag 3 gange	Spørgetime Evaluering
24	11	Testløb Vinterruten 5 km	Følge sit nye hold 6:45, 6:30, 6:00	Selvtræning Ved Fortunen	Indplacering på hold