

Vintertræning 2012-2013

Hvem kan deltage?

Alle der har trænet med Avismaraton det seneste år kan deltage. Du er din egen temposætter på intervallerne om torsdagen - men da vi løber dem på stadion bliver ingen væk! Om søndagen løber vi med opsamling, løber du langsommere end 6.30 er det en god idé at tage en med så du harr selskab hele turen.

Tidspunkt (hvis ikke andet er angivet)

- Torsdag kl. 19.00 fra Atletikstadion
- Søndag kl. 10.00 fra Atletikstadion

Træner

Dorte Thomsen (grp. 6.30). Der vil givet også være træning uden træner, hvor I derfor selv må stå for træningen.

Hvad får jeg ud af det?

Om torsdagen får du pulsen op, så du får trænet kredsløbet, du bliver også hurtigere, så du lettere vil kunne starte i en ny tempogruppe i januar. Søndagstræningen er bygget op med længere ture i roligt tempo med ½ -maraton i Berlin, som mål.

Foreløbigt træningsprogram

Ændringer kan forekomme.

Uge	Torsdag kl. 19.00	Søndag kl. 10.00 (ca. længde)
45	8. november Opvarmingsløb, 5x300m interval med 100 m let løb, afjogning, i alt ca 6-7 km	11. november 10 km
46	15. november Opvarmingsløb, Cooper test, afjogning, i alt ca 6-7 km	18. november 11,4 km
47	22. november Opvarmingsløb, 5x300m interval med 100 m let løb, afjogning, i alt ca 6-7 km	25. november 11 km
48	29. november Opvarmingsløb, 6x300m interval med 100 m let løb, afjogning i alt ca 6-7 km	2. december kl. 10.00 Serieløb eller julemærkemarch aftales nærmere 11 km SØNDRE SKOLE Rute: Julemærkemarch - 11 km. Vi støtter den gode sag og deltager (læs: løber) Julemærkemarchen på ca. 11 km. Husk 20 kr. til startgebyr.
49	6. december Opvarmingsløb, 7x300m interval med 100 m let løb, afjogning i alt ca 6-7 km	9. december 9,6 km
50	13. december Opvarmingsløb, 5x300m interval med 100 m let løb, afjogning i alt ca 6-7 km	16. december 13 km
51	20. december Opvarmingsløb, 6x300m interval med 100 m let løb, afjogning i alt ca 6-7 km	23. december 11 km

Foreløbigt træningsprogram

52	27. december Opvarmingsløb, 5x300m interval med 100 m let løb, afjogning i alt ca 6-7 km	Mandag den 31. december kl. 10.30 14 km NATURSKOLEN, HALD Rute: Nytårsløbet! Årets tur: Hald Sø Rundt. Vi mødes kl. 10.30 ude ved Naturskolen og løber Hald Sø rundt. Der er mulighed for at droppe Inderøen, således at turen bliver på 14 km. Man kan også nøjes med Inderøen, så bliver turen 8 km. VAM har lejet Naturskolen. Tag Nytårsfrokosten med samt lidt godt til ganen, så sender man det rundt og bytter lidt. Husk skiftetøj.
1	3. januar Opvarmingsløb, 6x300m interval med 100 m let løb, afjogning i alt ca 6-7 km	Søndag d. 6. januar Serieløb
2	10. januar Opvarmingsløb, Cooper test, afjogning i alt ca 6-7 km	Søndag d. 13. januar (Avis-maraton opstart) 11 km De første 6 km løber vi med Avis-maraton
3	Så løber vi igen med Avis maraton træningen torsdag kl. 19.00	Søndag d. 20. januar 13 km
4		Søndag d. 27 januar 10 km

Programmet og søndagsruterne hænger i vinduet på atletikstadion.

Søndagstræningen fortsætter.