

Træningsprogram Atletica ½ Marathon efterår 2024.

Uge/	Tirsdags træning	Torsdags træning	Lørdags træning "Feel good tur"	Km / Uge	Ekstra 🏃 Træning
33 P	😊😊 10 km. (Bygholm sø)	😊😊 12 km. (Nørrestrand-Stensballe)	😊😊😊 16km. (Torsted - Hatting)	38km.	😊 5km.
34 C	😊😊 12 km. (3+3) (6*500 m tempo / 6*500 m jog)	😊😊 14 km. (Hatting LB-skole)	😊😊😊 16km. (Purhøj 3 omgange)	42km.	😊 5km.
35 P	😊😊 14 km. (Nørrestrand rundt)	😊😊😊 10 km. (5+5km.) (Cirkel-træning LOOP)	😊😊😊 18km. (Egebjerg - Lund)	42km.	😊 5km.
36 C	😊😊 12 km. (3+3) (Pyramide 250/1-500/2-750/2-1000/3-750/2-500/2-250/1 m.)	😊😊😊 16 km. (Hatting - Torsted)	😊😊😊 16km. (Parken - Strandpromonaden - Stensballestien - Nørrestrand øvre sti)	44km.	😊 5km.
37 P	😊😊😊 14 km. (Nørrestrand modsat)	😊😊😊 10 km. (5+5km.) (Cirkel-træning LOOP)	😊😊😊 18km. (Bindeballe - Frederikshåb plantage)	42km.	😊 5km.
38 C	😊😊😊 12km. (3+3km.) (5*750 tempo 5*250 jog)	😊😊😊 16 km. (Egebjerg - Serridslev - Nebel)	😊😊😊😊 20km. (Purhøj 4 omgange)	48km.	😊 5km.
39 P	😊😊😊 16 km. (Torsted - Hatting)	😊😊😊 10 km. (5+5km.) (Cirkel-træning LOOP)	😊😊😊😊 20km. (Himmelbjerget)	46km.	😊 5km.
40 C	😊😊😊 12km. (3+3km.) (6*1000 m opstart hvert 7 minut)	😊😊😊 16 km. (Nebel - Serridslev - Egebjerg)	😊😊😊😊 16km. (Hatting - Torsted)	44km.	😊 5km.
41 C	😊😊😊 10 km. (Bygholm sø)	😊😊😊😊 10 km. (5+5km.) (Cirkel-træning LOOP)	😊😊😊😊 RACE (Harzen)	+20km.	Ingen 🙅
42 C	😊😊😊 10 km. (Bygholm sø)	😊😊😊 10 km. (Bygholm sø)	😊😊😊😊 RACE (Vejle Ådal)	+20km.	Ingen 🙅
43 P	😊😊😊 12 km. (By-tur)	😊😊😊😊 10 km. (5+5km.) (Cirkel-træning LOOP)	😊😊😊😊 16km. (frit valg af rute)	38km.	😊 5km.
44 C	😊😊😊 12 km. (By-tur)	😊😊😊 12 km. (By-tur)	😊😊😊😊 16km. (frit valg af rute)	40km.	😊 5km.

😊😊😊😊😊's farve symboliser hvilken puls-zone træningen skal læges i. (Garmin)

😊 Zone 1 (Opvarmning) Oplevet anstrengelse: Afslappet, let tempo, rytmisk vejtrækning.
Fordele: Trænings på begyndelsesniveau reducerer stress

😊😊 Zone 2 (Let) Oplevet anstrengelse: Komfortabelt tempo, lidt dybere vejtrækning, samtale mulig.
Fordele: Grundlæggende kardiovaskulær træning, god restitutionshastighed.

😊😊😊 Zone 3 (Aerobic) Oplevet anstrengelse: Moderat tempo, vanskeligere at føre samtale.
Fordele: Forbedret aerob kapacitet, optimal kardiovaskulær træning.

😊😊😊😊 Zone 4 (Tærskel) Oplevet anstrengelse: Hurtigt tempo og lidt ubehageligt, kraftig vejtrækning.
Fordele: Forbedret aerob kapacitet og tærskelværdi, forbedret hastighed.

😊😊😊😊😊 Zone 5 (Maksimum) Oplevet anstrengelse: Sprint tempo, uholdbar i lang tid, arbejdet vejtrækning.
Fordele: Anaerob og muskuløs udholdenhed, øget styrke.

NYHED: Som den opmærksomme læser måske har bemærket, så skal vi hver anden torsdag træne noget cirkel træning i LOOP, her er det aftalt at vi som sædvanligt starter ud fra klubben, klokken 18,00 og herfra løber 5 km derned.

Vi får en træner som instruerer os og svinger pisken i ca. ½ time, hvorefter at turen går de 5 modsatte kilometer tilbage til klubben.

Dette er naturligvis frivilligt om man ønsker at deltage, det er forbudt at træne i sine endøres sko.

Der bliver mulighed for at have et par rene sko til at ligge i en "bedroller" i LOOP, hvis man ønsker dette, ellers skal man træne i bare fødder, eller selv medbringe rene sko.

Tovholder på træningen bliver **C = Claus / P = Paw**

