

Et hold for begyndere, der vil lære at løbe - det betyder at ALLE kan være med. Der veksles imellem gang og løb og målet er at ALLE deltagere kan løbe 5 km uden pauser i uge 44. Der vil blive fortalt om udstyr, kost, skader, løbestil og hvad ellers bliver aktuel.	Et hold for de løbere, der primært satser på vedligehold af eksisterende form og kun let progression. Holdet kan under træningen niveaudeles.	Her løbes der med progression - dvs. tempo og intervaller med det formål at forbedre formen og løbetiderne. Der løbes relativt hurtigt og hårdt, og holdet henvender sig typisk til løbere med rutine og en del halvmaratoner i bagagen	Trail. Der trænes på trailstier i og omkring Horsens. Der er mulighed for at give gas, men der er ofte også niveaudeling, så stort set alle kan være med.
---	---	---	---

Træner	Lars	Steen	Søren	Paw & Poul
Hold	Begynder	Fortsætter 1	Fortsætter 2	Trail
33	Tirsdag 14-08-2018			
	Velkomst og opstart Opv - 5MG-1ML-5MG-1ML	Bygholm Park, Intervaller og Grillhygge i klubben Opv+6x800mIP2+Afj	Rundt om søen og hygge i klublokalet Opv2km+7,5kmT10+Afj2km	Hyggeløb ved Bygholm park og sø. Fælles 10 km.
	Torsdag 16-08-2018			
	Orientering og træning Opv - 5MG-1ML-5MG-1ML	Langdistance+tempotur+Langdistance, evt coopertest Opv+1KmT21+2,5KmT10+3KMT21+Afj	Intervaller rundt om søen Opv2km+7x1000mIP3+Afj2km	Tempo Bygholm sø/Golfbane. Ca. 10/15 km.
34	Lørdag 18-08-2018			
	Første weekendtræning Opv - 5MG-2ML-4MG-1ML	Søen rundt, Langdistanceløb Opv+10KmT21+Afj	Lille Kørup 12kmT21	Trail Bjerreskov. Ca. 12/22 km.
	Tirsdag 21-08-2018			
	Orientering om Atletica derefter træning Opv - 5MG-2ML-4MG-1ML	Søen rundt, Intervaltræning Opv+4x1kmIT5P2+6x500mT5P1+Afj	Tempotur fra Gasvej til Sundet og retur Opv3km+6kmT10+Afj2km	Interval Bygholm sø. 5x trapper Statsskolen 4/8 x 500 m/500 m jog.
35	Torsdag 23-08-2018			
	Nu bliver der lagt lidt på løbepas Opv - 5MG-2ML-4MG-2ML	Søen rundt, Langdistance+Tempo+Langdistance Opv+1KmT21+3KmT10+3,5KmT21+Afj	Intervaller på Beringsstafetruten Opv3km+3x2660ml+Afj3km	Tempo Nørrestrand/Stensballe. Ca. 10/16 km.
	Lørdag 25-08-2018			
	Stabilitetstræning Opv - 5MG-2ML-4MG-2ML	Lille Kørup Langdistanceløb, Evt Juelsminde Run 2018 Opv+12kmT21+Afj	Udforsk Nordbyen 12 km 12kmT21	Trail Himmelbjerget. Ca. 12/24 km.
36	Tirsdag 28-08-2018			
	Opv - 4MG-3ML-4MG-3ML	Beringsstafetten 2018, igen træning Deltag i Beringsstafetten som løb og hjælper	Beringsstafetten - ingen træning	Beringsstafet (ingen træning).
	Torsdag 30-08-2018			
	Opv - 4MG-3ML-4MG-3ML	Rute ??, Langdistance+Tempo+Langdistance Opv+1KmT21+3,5KmT10+5KmT21+Afj	Intervaller på Østerhåbsstien Opv4km+5x1000mIP3+Afj5km	Tempo Bygholm park/mtb/Løvhøj Ca. 12/16 km.
37	Lørdag 01-09-2018			
	Opv - 3MG-5ML-3MG-4ML	Store Kørup??, Langdistance+Langdistance+Tempo Opv+3KmT21+1KmJog+3KmT21+1KmJog+3KmT10+Afj	Husodde og retur 12kmT21	Trail Rørbæk. Ca. 15/26 km.
	Tirsdag 04-09-2018			
	Opv - 3MG-5ML-3MG-4ML	Den gamle Handelsskole, Intervaller Opv+4x1kmIT5P2+6x500mT5P1+Afj	Tempotur fra Bygholm Landbrugsskole Opv3km+7kmT10+Afj2km	Interval Bygholm sø. 3/6 x 1000 m p=2min fra sidste mand.
38	Torsdag 06-09-2018			
	Opv - 2MG-8ML-5MG-1ML	Evt Golfstien, Langdistance+Tempo+Tempo Opv+1KmT21P2+5x0,5KmT5P2+1,5KmIT5P3+Afj	Intervaller på Golfstien Opv3km+4x1500mIP3+Afj3km	Tempo Bygholm mtb/Jættestue/Spor. 11/16 km.
	Lørdag 08-09-2018			
	Opv - 2MG-8ML-5MG-1ML	Store Kørup??, Tempoløb+Langdistance+Tempo Opv+1,5KmT10+13KmT21+1,5KmT10+Afj	Boller Slot på Planetstien 14kmT21	Trail fra Klubben Søren Markussen er tovholder for dem der skal løbe langt 14/28 km.
39	Tirsdag 11-09-2018			
	Opv - 2MG-10ML-5MG-1ML	Ruteforslag: Den gamle Handelsskole, Intervaller Opv+3x1kmIT5P2+5x500mT5P1+Afj	Tempotur - Torsted ruten Opv3km+8kmT10+Afj2km	Interval Statsskolen/Nørrestrandsgade/Byskolen. 3/6.
	Torsdag 13-09-2018			
	Opv - 2MG-10ML-5MG-1ML	Ruteforslag: Evt. Golfstien, Intervaller+Tempo Opv+5x500mIT5P2+1,5KmT10+Afj	Lyskryds intervaller - Bjerrevej mm Opv3km+5x1000IP3+Afj4km	Tempo Nørrestrand/Stensballe/Vær. Ca. 12/18 km.
40	Lørdag 15-09-2018			
	Opv - 2MG-12ML-5MG-1ML	Evt.: Lille Kørup, Langdistance+Langdistance+Tempo Opv+3,5KmT21+1KmJog+3,5KmT21+1KmJog+3,5KmT10+Afj	Purhøj og retur 20kmT42	Selv Træning. 20 km i roligt tempo.

Træner	Lars	Steen	Søren	Paw & Poul
Hold	Begynder	Fortsætter 1	Fortsætter 2	Trail
38	Tirsdag			18-09-2018
	Opv - 2MG-12ML-5MG-1ML	Evt.: Hestestien Landistance+Tempo+Langdistance Opv+1KmT21+5KmT10+1KmT21+Afj	Tempotur rundt om Østerhåb Kirke Opv3km+6kmT10+Afj3km	Interval Statsskolen/Vesterkirkegård. 4/6 + 2/4 x 2000 m p=2 fra sidste mand.
	Torsdag			20-09-2018
	Opv - 2MG-10ML-5MG-5ML	Rundt om Bygholm Park Opv+1KmT21+2KmT10+1KmT21+Afj	Bakke intervaller Nordbyen Opv3km+6x2x500IP2+Afj3km	Tempo Bollerstien. Ca. 12/18 km.
39	Lørdag			22-09-2018
	KLUBTUR TIL VIBORG, SELVTRÆNING Opv - 2MG-10ML-5MG-5ML	Søndag d. 23.09.2018 Klubtur Viborg Marathon 2018 Opv+??T??+Afj	Nord om søen - Hatting og Østerhåb 15kmT21	Der er klubtur til Viborg den 23. 1/2 maraton + 10 km om fredagen. Der aftales selv indbyrdes trail tur på ca 30 km for dem der evt. ikke kan deltage i klubturen.
	Tirsdag			25-09-2018
40	Opv - 2MG-12ML-5MG-5ML	Rundt om Bygholm Park, restitutionsløb Opv+1KmT21+2KmT10+1KmT21+Afj	Tempotur Vejlevej Opv2km+10kmT10+Afj2km	Interval Statsskolen/Byskolen/Lunden(runde). 3/4.
	Torsdag			27-09-2018
	Opv - 2MG-12ML-5MG-5ML	Evt.: Hestestien Landistance+Tempo+Langdistance Opv+1KmT21+5KmT10+1KmT21+Afj	Intervaller Industrien Opv2km+6x1000mIP3+Afj2km	Tempo Bygholm sø/Golfbane. Ca. 10/15 km.
41	Lørdag			29-09-2018
	Opv - 2MG-12ML-5MG-7ML	Søen rundt, Langdistanceløb, evt HCA Marathon Opv+4,5KmT21+1KmJog+4,5 KmT21+Afj	Bygholm Enge 12kmT21	Trail Kyststien. 15/22 km.
	Tirsdag			02-10-2018
42	Opv - 2MG-12ML-5MG-7ML	Den Gamle Handelsskole, Intervaller Opv+6x1000mIP2+Afj	Rundt om haveforeningen 2x5 km Opv2km+2x5kmT5P5+Afj2km	Bygholm sø. 10 km.
	Torsdag			04-10-2018
	Opv - 2MG-12ML-3MG-7ML	Rute ??, Langdistance+Tempo+Langdistance Opv+1KmT21+3KmT10+4KmT21+Afj	Intervaller i Bygholm Park Opv2km+4x1700mIP3+Afj5km	ingen træning.
43	Lørdag			06-10-2018
	Opv - 2MG-12ML-1MG-7ML	Søen rundt, Langdistanceløb Opv+10KmT21+Afj	Rundt om Nørrestrand 15kmT21	Dollerup. 15/35 km.
	Tirsdag			09-10-2018
44	Første løbepas som ét langt løbepas Opv - 2MG-18ML	Den gamle Handelsskole, Intervaller Opv+4x1kmIT5P2+6x500mT5P1+Afj	Tempotur - Dagnæs over Sundet og hjem Opv4km+10kmT10+Afj1km	
	Torsdag			11-10-2018
	Opv - 2MG-20ML	Rute ??, Langdistance+Tempo+Langdistance Opv+1KmT21+3KmT10+4KmT21+Afj	Intervaller Flintebakken Opv3km+10x500IP3+Afj3km	
45	Lørdag			13-10-2018
	Opv - 2MG-22ML	Ruteforslag, Lille Kørup Opv+12KmT21+Afj	Rundt om Ølsted Kirke 20kmT42	
	Tirsdag			16-10-2018
46	HVIS FERIE, HUSK SELVTRÆNING Opv - 2MG-22ML	Den gamle Handelsskole, Intervaller Opv+4x1kmIT5P2+6x500mT5P1+Afj	Tempotur Bankager Opv3km+7kmT10+Afj3km	
	Torsdag			18-10-2018
	HVIS FERIE, HUSK SELVTRÆNING Opv - 2MG-20ML	Langmaksvej mm, Langdistance+Tempo+Langdistance Opv+1KmT21+3,5KmT10+5KmT21+Afj	Intervaller Torsted Vandværk Opv4km+3x2x1000mIP3+Afj4km	
47	Lørdag			20-10-2018
	HVIS FERIE, HUSK SELVTRÆNING Opv - 2MG-20ML	Evt.: Store Kørup, Langdistance+Langdistance+Tempo Opv+3KmT21+1KmJog+3KmT21+1KmJog+3KmT10+Afj	Rundt om Tamdrup Kirke 18kmT42	
	Tirsdag			23-10-2018
48	Så er vi tæt på længden ! Opv - 1MG-24ML	Den gamle Handelsskole, Intervaller Opv+4x1kmIT5P2+6x500mT5P1+Afj	Tempotur Husodde Opv3km+9kmT10+Afj2km	
	Torsdag			25-10-2018
	Så er vi tæt på længden ! Opv - 1MG-24ML	Evt Coopertest, Langdistance+Tempo+Langdistance Opv+1KmT21+3KmT10+5KmT21+Afj	Intervaller Industrien Opv2km+6x1000mIP3+Afj2km	
49	Lørdag			27-10-2018
	Nedtrapning til løbet Opv - 1MG-20ML	Evt.: Løvelhøj mm, Langdistance+Langdistance+Tempo Opv+3KmT21+1KmJog+3KmT21+1KmJog+3KmT10+Afj	Brakør 20kmT42	

Træner	Lars	Steen	Søren	Paw & Poul
Hold	Begynder	Fortsætter 1	Fortsætter 2	Trail
44	Tirsdag		30-10-2018	
	Roligt tempo Testløb 4,5K	Evt.: Den gamle Handelsskole, Intervaller Opv+4x800mIT5P2+6x400mT5P1+Afj	Tempotur - Torsted ruten Opv3km+8kmT10+Afj2km	
	Torsdag		01-11-2018	
	Let træning	Rute ??, Langdistance+Tempo+Langdistance Opv+1KmT21P2+5x0,5KmT5P2+1KmIT5P3+Afj	Intervaller på Østerhåbsstien Opv4km+5x1000mIP3+Afj5km	
Lørdag		03-11-2018		
DAGEN Afslutning af begynderholdet 5km LØB	Stensballe stien, Langdistance+Langdistance+Tempo Opv+3,5KmT21+1KmJog+3,5KmT21+1KmJog+3,5KmT10+Afj	Halvmaraton - rute i Hs 21kmT21		

### Sådan aflæses koderne

I = interval	T5 = 5 Km tempo	T10 = 10 Km tempo	T21 = 21 Km tempo
P = Pause	3x = 3 gange osv.	4x3x = 4 sæt af 3 gange osv	2km = distancen
T42 = 42 Km tempo	Opv = opvarmning	Afj = afjog	L = løb
G = gang	M = minutter		

Skal man f.eks varme op 3 km og derefter løbe 4 gange 1000 meter i sit 10 km tempo med 4 minutters pause imellem efterfulgt af afjog på 2 km skrives det: **Opv3km+4x1000mT10P4+Afj2km**