

Træningsstrategi og træningstilbud i Atlética fra 2020 og frem

Som aftalt på træner- og bestyrelsesworkshop 22-23 november 2019.

Gældende indtil skrivelsen erstattes af en nyere.

Formand Morten Bundgaard

Næstformand og træner Søren Schultz Clausen

Kasserer Keld Olsen

Bestyrelsesmedlem Niels-Jørgen Nielsen

Bestyrelsesmedlem Torben Bjerring

Bestyrelsessuppleant og træner Mikael Kristensen

Træner Lars Falkenberg Rasmussen

Træner Steen T. Nielsen

Træner Paw Rademacher

Træner Eric Breinholdt Larsen

Træner Brian Hjelm

Træner Poul La Cour

Bestyrelsen og trænergruppen ønsker med denne skrivelse at diskutere og gøre rede for de træningstilbud Atlética vil sigte mod at tilbyde fra kalenderåret 2020 og frem.

Ligeledes vil bestyrelsen og trænergruppen også redegøre for de udfordringer og opgaver, som er en forudsætning for at tilbuddene kan gennemføres.

1. Klubben tilbyder 7 forskellige løbehold:
 - 1) Et børne- og unge hold
 - 2) Et begynderhold med start i de to målperioder (Se nedenfor)
 - 3) Et 10 km hold med mål at løbe 10 km
 - 4) Et halvmaraton hold med mål at løbe 21,098 km
 - 5) Et farthold med fokus på progression og intensitet
 - 6) Et trailhold
 - 7) Et løbevognshold

Der er selvfølgelig mulighed for at skifte hold til enhver tid, og det anbefales medlemmerne at gøre dette jævnlige, så man får glæde af så mange trænere og øvrige medlemmer som muligt.

2. Træningsåret vil fremover blive opdelt i 4 træningsperioder:
 - 1) 2 perioder, hvor der trænes efter et specifikt løb og gerne mod et specifikt mål i dette løb
 - 2) 2 perioder, hvor der trænes uden specifikt mål men med fokus på leg og oplevelse. Løb kan i disse perioder suppleres med anden træning, f.eks. yoga/gymnastik – det er op til den enkelte træner at planlægge et lidt alternativt forløb bl.a. med input fra medlemmerne.
3. Følgende trænings perioder er valgt:
 - 1) Mål periode forår: tirsdag Uge 8 til og med medio/ultimo maj
 - 2) Lege periode sommer: Medio/ultimo maj til og med torsdag i den sidste skoleuge
 - 3) Mål periode efterår: tirsdag i første skoleuge til og med Ultimo oktober/Primo november
 - 4) Lege periode vinter: Ultimo oktober/primo november til og med Uge 7

De to mål perioder afsluttes med mulighed for deltagelse i et motionsløb med mindst de tre distancer 5, 10 og 21,098 km eller et cross- eller trailløb. De i alt 2 løb efter hver mål periode vil indgå i puljen af klubture, og vil således være med økonomisk tilskud fra klubben ligesom et egenbetalingsløb også må forventes. Hvis praktisk muligt kan løbevognene deltage i løbene. Det aftales fra løb til løb om trænergruppen eller aktivitetsudvalget påtager sig planlægningen og eksekveringen af løbene.

4. I mål perioderne løber holdene i udgangspunktet efter et program, der er målrettet de specifikke hold. Dog kan trænerne sagtens vælge at have fælles træninger på tværs af 2 eller flere hold, hvis det giver mening. Særligt kan nævnes at fartholdet og trailholdet typisk vil løbe intervalløb sammen. Hvis der er ønske om det kan medlemmerne sætte et specifikt personligt mål i samarbejde med træneren, og få råd og vejledning så målet kan nås, hvis der trænes med det rigtige engagement.
5. I lege perioderne træner holdene i højere grad sammen, og der vil typisk være flere fælles træninger. Der er risiko for at et hold eller flere nedlægges i disse perioder, hvis f.eks. en træner eller flere har behov for en mindre pause fra planlægningsarbejdet.
6. Der er enighed om, at det er ideelt at være 2 trænere pr. hold. Herved aflastes den enkelte træner, og der vil typisk altid være en træner til stede på hvert hold. Ligeledes kan man med 2 trænere niveaunddele, når der er mange løbere, og dermed mange tempi.
7. Der trænes på de 7 hold tirsdag og torsdag fra kl. 18:00. Der trænes fra lørdag kl. 09:00, men ikke alle hold har et specifikt træningsoplæg til lørdagstræningen. Der løbes typisk på tværs af holdene, da de fleste alligevel løber en lang rolig tur. Der kan være arrangeret løbeture i oplandet, hvorved der også kan afviges fra det normale starttidspunkt.
8. Trænerne ønsker at koordinere træningen og vil gøre brug af hyppige koordinerende møder, så det samlede tilbud fremstår så varieret som muligt.