

SMT Løbeskolen

Træningsprogram efterår 2018



Hold A	Hastighed: 6:15 min/km								Hastighed: 6:00 min/km									
Uge	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Træningstype			1	2+8	4	3	2	4		3	8		3			8		
Gang min	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Løb km	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	3	5	3	7	4	8	5	2
Gang min	2	2	x	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		1		1	1
Løb km	3	3	x	4	4	3	3	3	x	4	5	2	5		4		2	6
Gang min	2	2	x	2	2	2	2	2	x	1	1	1	1					
Løb, km i alt	6	6	5,5	7	7	6	7	7	7	8	8	7	8	7	8	8	7	8

Hold B	Hastighed: 6:30 min/km								Hastighed: 6:15 min/km									
Uge	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Træningstype			1	2+8	4	2	3			33	8	33			33	8		
Gang min	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Løb km	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	5	2	1
Gang min	2	3	x	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Løb km	2	2	x	2	2	2	2	3	x	2	3	2	2	2	3		4	5
Gang min	2	2	x	2	2	2	2	2	x	2	2	2	2	2	1		2	1
Løb, km i alt	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	6	6	6	5	6	6

Seksløberen 1

Hold C	Hastighed: 7:00 min/km								Hastighed: 6:30 min/km									
Uge	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Træningstype			1	2+8	4	2					8	3		3		8		
Gang min	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Løb km	1	1	1	2	2	1	1	2	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3
Gang min	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Løb km	2	2	x	2	2	3	3	3		2	2	2	2	3	4	2	3	3
Gang min	2	2	x	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	1	1	1	1
Løb, km i alt	3	3	3	4	4	4	4	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	6

Seksløberen 2

Hold D	Hastighed: 7:30 min/km								Hastighed: 6:45 min/km									
Uge	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Træningstype			1	2+8	4	2					8					8		
Gang min	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Løb min	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	8	8	6	7	7	7	5	4
Gang min	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Løb min	3	3	4	4	5	4	6	7	6	6	5	7	8	8	10	10	14	7
Gang min	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Løb min	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	6	8	12	14	14	14	10	14
Gang min	2	2	x	2	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1
Løb min	2	2	x	3	3	3	3	3	3	4	3	4					3	3
Gang min	4	4	x	4	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1
Løb, km i alt	1,5	1,5	1,5	1,7	2	2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,6	3,7	3,6	4	4,3	4,3	4,4	4,4

Træning 3 gange om ugen



Hold M	Hastighed: 6:30 - 6:45								Hastighed: 6:15 - 6:30									
Uge	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
				8								8						
Løb, km i alt	5 - 6								7 - 8									

Træningstyper		
1: Coopertest	3: 10-20-30	8: Information & Hygge
2: Bakkeløb	4: Frit løb	

Opvarmning:	SK	AB	HB	AF	SK	AB	HB	AF	SK	AB	HB	AF	SK	AB	HB	AF	SK	AB
Opvarmere:	SK: Steen Klercke				HB: Helle Brøckner				AB: Anette Damgaard Bendiksen				AF: Anita Friis					

Kalender i øvrigt efterår 2018				
Uge	Dag	Dato	KL.	Aktivitet
34	Mandag	20-08-2018	18:00	Info-møde
34	Onsdag	20-08-2018	18:00	Opstart - holdinddeling
36	Onsdag	05-09-2018	19:00	Sko-aften Racing Danmark
38	Mandag	17-09-2018	19:00	Information og hygge
39	Mandag	24-09-2018	19:00	Løb & vejrtrækning v/ fysioterapeu
45	Onsdag	07-11-2018	19:00	Information og hygge
48	Lørdag	24-11-2018	18:00	SMT Julefest
50	Onsdag	12-12-2018	19:00	Information og hygge
52	Mandag	31-12-2018	10:00	Nytårskur

Alle lørdage: Løb for alle fra Østre Søbad kl. 9.00. Efter uge 42: Kl. 9:30



"SMT Løbeskolen"
 "SMT Løbeskolen. Glade løbere" (nyheder om aktiviteter mv)

Hjemmeside: www.smt-lobeskole.dk

Og husk så:
Tabt træning kan ikke indhentes!
Det er hastigheden, der kan give skader!
Delmål nås ved 3 x træning pr. uge.