

# SMT Løbeskolen

## Træningsprogram FORÅR 2021



<b>Løbeskolehold A</b>		<b>Hastighed: 7:30 &gt;&gt;&gt; 7:15 min/km</b>								<b>Distance 2 km &gt;&gt;&gt; 6 km</b>																					
Uge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27				
Træningstype											1		2			2			1			3*2		1		4*2					
Gang min									3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2		
Løb 1 min									4	4	4	4	7	8	8	9	10	10	14	13	13	10	8	8	17	16	12				
Gang min									3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4			
Løb 2 min									6	7	7	6	7	7	10	10	10	12	12	13	10	15	15	17	9	10	15				
Gang min									1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Løb 3 min									4	4	5	6	8	8	8	10	12	14	13	13	14		17	15	15		15				
Gang min									1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Løb, km i alt									2,0	2,1	2,3	2,3	3,1	3,3	3,7	4,1	4,6	5,1	5,6	5,6	5,3	3,6	5,7	5,7	5,9	3,7	6,0				

<b>Løbeskolehold B</b>		<b>Hastighed: 7:15 &gt;&gt;&gt; 6:45 min/km</b>								<b>Distance 4 km &gt;&gt;&gt; 8 km</b>																					
Uge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27				
Træningstype											1		2			2			1			3*2		1		4*2					
Gang min									3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2		
Løb km									2	1	3	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	4	3	5	2	3	4				
Gang min									2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Løb km									2	3	1	3	4	1	2	3	3	1	2	4	3	3	4	3	5	3	4				
Gang min									1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Løb, km i alt									4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	7	7	8	7	6	8			

<b>Løbeskolehold C</b>		<b>Hastighed: 6:45 &gt;&gt;&gt; 6:30 min/km</b>								<b>Distance 5 km &gt;&gt;&gt; 10 km</b>																					
Uge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27				
Træningstype											1		2			2		5*2	1			6*2		1		5*2					
Gang min									2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1			
Løb km									2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	4	2		3	1	2					
Gang min									2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2			
Løb km									2,5	3	2	3	2	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	6	4	6	6	8			
Gang min									3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Løb, km i alt									4,5	5	5	5	5	6	5	6	7	6	6	7	7	6	6	7	7	8	8				

Træningstyper:                   1: Bakeløb (Arhusbakken eller Skovløb)                   2: 10 - 20 - 30 Intervalløb



## RUN HOLDENE:

**RUN 1** Hastighed: 7:00 >>> 6:30 min/km Distance 6 km >>> 8 km

**RUN 2** Hastighed: 6:30 >>> 6:15 min/km Distance 7 km >>> 9 km

**RUN 3** Hastighed: 6:15 >>> 6:00 min/km Distance 9 km >>>11 km

## CORONA - forholdsregler

Så længe der er Corona-restriktioner, gælder nedenstående regler for SMT Løbeskolen:

1. Mindst en meter mellem hinanden, når vi mødes
2. Mindst to meter mellem hinanden, når vi løber
3. Højst 25 personer i hver løbegruppe - og god afstand mellem grupperne
4. Når vi møder, går vi direkte til egen gruppe - og blander os ikke med de andre grupper - heller ikke efter løbetræningen
5. BLIV HJEMME - og løb alene, hvis du har selv de mindste tegn på Corona-symptomer, eller hvis du har været sammen med nogen, der har Corona eller symptomer derpå.
6. BLIV HJEMME - hvis du er utryk ved at løbe sammen med andre i disse Corona-tider. Løb i stedet alene, indtil der igen er styr på smittefaren.

**Vi passer på hinanden og overholder reglerne, så vi fortsat kanløbe sammen i SMT Løbeskolen.**

**facebook**

**HJEMMESIDE:** [www.smt-lobeskole.dk](http://www.smt-lobeskole.dk) (Træningsplaner, generel information mv.)

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

**Og husk så:**

**Tabt træning kan ikke indhentes!**

**Det er hastigheden, der kan give skader!**

**Delmål nås ved 3 x træning pr. uge.**

Ansvarlig for træningsprogrammet: Steen Klercke

Copyright: Steen Klercke