

# SMT Løbeskolen



## Træningsprogram efterår 2021

Ændret 27/7-21

### LØBESKOLE HOLD

Hold A										Hastighed: 8:00 min/km					Hastighed: 7:45 min/km					
Uge nr:	34	35	36	37	38	39	40	41	42		43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Træningstype					2		1									4	3	1		
Gang min	4	4	4	4	4	4	4	4	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Løb 1 min	2	2	2	3	3	3	3	3	3		3	4	4	5	6	5	7	8	7	8
Gang min	4	4	4	4	4	3	3	3	3		3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
Løb 2 min	2	2	3	3	3	4	5	4	4		5	4	5	5	8	9	8	8	13	11
Gang min	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
Løb 3 min	2	3	3	3	4	3	4	5	6		6	7	7	8	8	9	10	11	9	12
Gang min	2	2	3	2	2	1	1	1	1		1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Løb 4 min	2	2	2	3	3	4	3	5	5		4	5	5	5						
Gang min	4	4	4	4	4	2	2	2	2		2	2	2	2						
Løb, km i alt	1	1,1	1,3	1,5	1,6	1,8	1,9	2,1	2,3		2,3	2,6	2,7	3,0	2,8	3,0	3,2	3,5	3,7	4,0

Hold B										Hastighed: 7:30 min/km					Hastighed: 7:15 min/km					
Uge nr:	34	35	36	37	38	39	40	41	42		43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Træningstype					2		1	3					3			4	3	1		
Gang min	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Løb km	1	1	1,5	2	2	2	1,5	2	2		2	2	2	3	2	4	3	4	2	1
Gang min	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	3	2	1	1	1	1	1	1
Løb km	2	2	2	1,5	2	2	3	2,5	3		3	2,5	3	3,5	4	2	3	3,5	5	6
Gang min	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Løb, km i alt	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5		5	4,5	5	6,5	6	6	6	7,5	7	7

Hold C										Hastighed: 7:15 min/km					Hastighed: 6:45 min/km					
Uge nr:	34	35	36	37	38	39	40	41	42		43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Træningstype					2		1	3					3			4	3	1		
Gang min	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Løb km	2	2	2,5	3	3	3	3	3,5	3,5		4	3	3	3	4	3	4	3,5	4	4
Gang min	2	2	2	3	3	3	2	2	2		2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Løb km	2	2,5	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3		2	3	3,5	3,5	3	4	3	4	3,5	4
Gang min	2	2	2	2	2	2	2	2	3		3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Løb, km i alt	4	4,5	4,5	5	5	5,5	5,5	6	6,5		6	6	6,5	6,5	7	7	7	7,5	7,5	8

Træningstyper: 1: Mose-test 2: Bakkeløb 3: 10-20-30 4: Frit løb



## RUN HOLD

<b>RUN 1</b>	<b>Hastighed: 6:45 til 6:30 min/km</b>
Løb, km i alt	5-8 km med gå-pauser

<b>RUN 2</b>	<b>Hastighed: 6:30 til 6:15 min/km</b>
Løb, km i alt	7-9 km

<b>RUN 3</b>	<b>Hastighed: 6:15 - 6:00 min/km</b>
Løb, km i alt	10 - 12 km

Kalender i øvrigt efterår 2021				
Uge	Dag	Dato	KL.	Aktivitet
32	Lørdag	14-08-2021	14.00	Silkeborgløbet
33	Mandag	16-08-2021	17.30	Informationsmøde for nye løbere
33	Onsdag	18-08-2021	18.00	Første løbetræning for nye løbere
35	Fre-Søn	3-5/9- 2021		Løb - Silkeborg Outdoor Festival
36	Mandag	06-09-2021	18.45	Lør om løbe-stil
38	Mandag	20-09-2021	19:00	Løb & Spis for SMT Løbeskolen
39	Lørdag	02-10-2021		Løb på den nye Nordskovvej
40	Lørdag	09-10-2021	9.00	FAMILIE-Lørdagsløb
43	Mandag	25-10-2021	19:00	Løb & Spis for SMT Løbeskolen
44	Lørdag	06-11-2021	9.00	Løvfaldstur
46	Lørdag	20-11-2021	9.00	FAMILIE-Lørdagsløb
48	Onsdag	01-12-2021	19:00	Løb & Spis for SMT Løbeskolen

**Alle lørdage: Løb for alle fra Østre Søbad kl. 9.00.**

**facebook**

"SMT Løbeskolen"

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

Hjemmeside: [www.smt-lobeskole.dk](http://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.**

Ansvarlig for træningsprogrammet: Steen Klercke

Copyright: Steen Klercke