

"Varedeklaration" - Varde Løbemotion, Hold B.

Trænere: Henrik Flindt og Jan Andersen

Forudsætninger:

Du er godt på vej til at komme i form. Du har måske løbet med Hold A og vil gerne prøve lidt mere.

Måske er du ny i Varde Løbemotion, men kan allerede selv løbe 3-4 km uden pause med en hastighed på maks. 6:45 pr kilometer.

Eller også er du vant til at lave anden idræt hver uge, hvor du får pulsen godt op.



Hold B lover dig:

- Et løbetempo mellem ca. 6:45 og 6:15 - og det er det reelle tempo!
- Så hvis vi står stille for rødt lys - så tæller det ikke med! Det er det aktuelle løbetempo, ikke gennemsnittet for hele løbet.
- Vi starter langsomt, og øger stille og roligt farten. Men vi giver den også gas en gang i mellem på kortere strækninger.
- Der vil især i begyndelsen være indlagt pustepauser. Ligeledes vil vi i begyndelsen også skiftevis gå og løbe.
- Du vil blive "udsat" for intervaltræning, bakk løb, fartlege og mange andre skønne løbeting.
- Du vil lære lidt omkring løbetechnikker undervejs.
- Du vil blive en hurtigere og stærkere løber efter en sæson med Hold B.
- Og ellers lover Hold B dig: godt selskab og gode løbevenner.

Vi løber fast om mandagen, men vi vil dog gerne opfordre dig til at løbe en ekstra tur hver uge – således bliver din træning med Hold B meget sjovere!

Delmål:

Vi træner os op til at løbe ca. 5 km omkring sommerperioden.

Du bliver som minimum i stand til at gennemføre Vrøgum Løbets lille rute (ca. 4 km.) – men du må gerne tage den lidt længere rute. Det er dog helt frivilligt, om du vil deltage i løbet.

I Varde Løbemotions ferieperioder løber du selv minimum 5 km pr. uge (eller kommer til fælles frivillig træning).

Efter sommeren træner vi resten af vejen op til en 10 km, og senest i slutningen af sæsonen gennemfører du en 10 km løbetur med hele Hold B (og jo – det kan du sagtens, hvis du følger holdet igennem 2017!)

Mål:

- ✓ Du bliver en stærkere og hurtigere løber.
- ✓ Du har et bedre overblik over løbetechnikker, og kan bruge dem.
- ✓ Du synes løb er sjovt - og især med løbevennerne fra Varde Løbemotion.