



"Varedeklaration" - Varde Løbemotion, Hold C.

Trænere: Thomas Sønderskov og Egon Lamp

Forudsætninger:

For løbere med nogen erfaring, som løber 5 til 6 km to til tre gange om ugen og løbere fra sidste sæsons Hold B der vil videre.

Hold C lover dig:

- Et løbetempo mellem ca. 6:15 og 5:45. Distance fra start ca. 6 km.
- Vi følger ikke et fast løbeprogram, men kommer ud på mange forskellige ruter gennem hele sæsonen.
- Undervejs vil du få mulighed for intervaltræning, bakk løb, fartlege og mange andre skønne løbeting.
- Tempo og distance øges gennem sæsonen
- Du vil lære lidt omkring løbeteknikker undervejs.
- Du vil blive en hurtigere og stærkere løber efter en sæson med Hold C.
- Og ellers lover Hold C dig: godt selskab og gode løbevenner.

Delmål:

Vi træner os op til at løbe ca. 10 km omkring sommerperioden.

Du bliver som minimum i stand til at gennemføre Vrøgum løbets 10 km rute sidst i maj – men du må gerne tage den lidt større tur (Ultra Militær 13 km). Det er dog helt frivilligt, om du vil deltage i løbet.

I Varde Løbemotions ferieperioder løber du selv eller kommer til fælles frivillig træning (uden instruktør).

Efter sommeren træner vi resten af vejen op til en 12 km, og senest i slutningen af sæsonen gennemfører du en 12 km løbetur med hele Hold C (og jo – det kan du sagtens, hvis du følger holdet igennem sæsonen!)

Mål:

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