



"Varedeklaration" - Varde Løbemotion, Hold D.

Trænere: Peter N. Krammer

Forudsætninger:

For løbere med nogen erfaring, som løber 8 til 12 km to til tre gange om ugen og løbere fra sidste sæsons Hold C der vil videre.

Hold C lover dig:

- Et løbetempo mellem ca. 5:45 og 5:15. Distance fra start ca. 8 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 D dig: godt selskab og gode løbevenner.

Delmål:

Vi træner os op til at løbe ca. 18 km omkring sommerperioden.

Du bliver som minimum i stand til at gennemføre Vrøgum løbets 10 km rute sidst i maj – men en halvmarathon er også en mulighed. 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 21 km, og senest i slutningen af sæsonen gennemfører du en 21 km løbetur med hele Hold D (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.