



## "Varedeklaration" - Varde Løbemotion, Hold A.

Trænere: Henning Sørensen og Peter N. Krammer

### **Forudsætninger:**

Du er nystartet, med mod på at løbe i Varde Løbemotion, starter op igen efter skade, Eller nyder fællesskabet ved at løbe sammen med andre, hvor tempoet passer dig.

### **Hold A lover dig:**

- Et løbetempo mellem ca. 8:00 og 6:45 - 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.
- 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 løbeteknikker undervejs.
- Du vil blive en hurtigere og stærkere løber efter en sæson med Hold A.
- Og ellers lover Hold A dig: godt selskab og gode løbevenner.

### **Delmål:**

Vi træner os op til at løbe ca. 4 km omkring sommerperioden.

Kunne være at deltage i Vrøgum løbets 4.2 km rute den 16. juni 2017, hvor vi bagefter hygger med de andre løbere fra Varde Løbemotion med bl.a. Grillpølse og vand. Det er dog helt frivilligt, om du vil deltage i løbet.

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

Efter sommeren træner vi resten af året op til en 6 - 7 km løbetur

### **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.