

Herlev Løbe- og Atletikklub

www.herlevloberne.dk

Vi mødes hver mandag og onsdag kl. 17 ved Herlev Hallen

Kontaktperson/formand:

Allan Amundsen – formand@herlevloberne.dk

Holdledere for begynderholdet:

Margit Aagaard Jensen – 29709883 – fitmargit66@gmail.com

Pia Kousholt – pia.kousholt@gmail.com

René Brohammer - mail@renebromhammer.dk

Praktiske oplysninger:

Husk at løbe stille og roligt. Du skal først og fremmest koncentrere dig om at løbe i det angivne antal minutter.

Programmet forudsætter, at du træner 3 gange om ugen. Det er vigtigt, du løber selv, såfremt du ikke kan komme til fælles træningerne, således du kan følge træningen og undgå skader.

Programmet er bygget op som en vekselvirkning mellem at løbe og gå, og vi starter altid med lidt opvarmning.

Vi har fælles træning mandage og onsdage kl. 17 fra Herlev Hallen, men kom gerne lidt før. De fleste lørdage vil der også være fælles træning, alternativt skal du løbe selv eller aftal evt. med andre fra holdet at løbe sammen. Om lørdagen løber vi kl. 9 og som udgangspunkt også fra Herlev Hallen.

Meld dig meget gerne ind i vores gruppe på Facebook, som hedder Herlevløberne begyndere. Er du ikke på Facebook, så giv besked til Holdleder Margit, som så vil sørge for at alt der bliver slået op på facebook, også bliver sendt på mail/SMS.

VIGTIGT: Overhold hviledagene imellem træningsdagene, da det er restitutionstidspunkter.

Vi glæder os rigtig meget til at lære dig at kende og lære dig at løbe.

Begynderprogram nr. 1 – start 15. marts 2021

Uge	Dag	Dato	Løb	Gang	Gentagelser	Løbe i alt	Gå i alt	
1	Mandag	15-03-2021	2 min	2 min	3	6 min	6 min	
	Onsdag	17-03-2021	2 min	2 min	4	8 min	8 min	
	Lørdag	20-03-2021	2 min	2 min	3	6 min	6 min	
2	Mandag	22-03-2021	3 min	2 min	3	9 min	6 min	
	Onsdag	24-03-2021	3 min	2 min	4	12 min	8 min	
	Lørdag	27-03-2021	3 min	2 min	3	9 min	6 min	
3	Mandag	29-03-2021	4 min	2 min	3	12 min	6 min	
	Onsdag	31-03-2021	4 min	2 min	4	16 min	8 min	
	Lørdag	03-04-2021	4 min	2 min	3	12 min	6 min	
4	Mandag	05-04-2021	5 min	2 min	3	15 min	6 min	
	Onsdag	07-04-2021	5 min	3 min	4	20 min	12 min	
	Lørdag	10-04-2021	5 min	2 min	3	15 min	6 min	
5	Mandag	12-04-2021	6 min	2 min	3	18 min	6 min	
	Onsdag	14-04-2021	6 min	3 min	4	24 min	12 min	
	Lørdag	17-04-2021	6 min	2 min	3	18 min	6 min	
6	Mandag	19-04-2021	7 min	2 min	3	21 min	6 min	
	Onsdag	21-04-2021	7 min	3 min	4	28 min	12 min	
	Lørdag	24-04-2021	7 min	2 min	3	21 min	6 min	
7	Mandag	26-04-2021	8 min	3 min	3	24 min	9 min	
	Onsdag	28-04-2021	9/8 min	3 min	1	17 min	3 min	
	Lørdag	01-05-2021	8 min	3 min	3	24 min	9 min	
8	Mandag	03-05-2021	9 min	3 min	2	18 min	6 min	
	Onsdag	05-05-2021	11 min	3 min	2	22 min	6 min	
	Lørdag	08-05-2021	10/8 min	3 min	1	18 min	3 min	
9	Mandag	10-05-2021	12/8 min	3 min	1	20 min	3 min	
	Onsdag	12-05-2021	12/8 min	2 min	1	20 min	2 min	
	Lørdag	15-05-2021	14/8 min	3 min	1	22 min	3 min	
10	Mandag	17-05-2021	15/7 min	2 min	1	22 min	2 min	
	Onsdag	19-05-2021	17/7 min	2 min	1	24 min	2 min	
	Lørdag	22-05-2021	17/8 min	3 min	1	25 min	3 min	
11	Mandag	24-05-2021	18/7 min	3 min	1	25 min	3 min	
	Onsdag	26-05-2021	17/10 min	3 min	1	27 min	3 min	
	Lørdag	29-05-2021	20 minutters løb				20 min	0 min
12	Mandag	31-05-2021	23 minutters løb				23 min	0 min
	Onsdag	02-06-2021	25 minutters løb				25 min	0 min
	Lørdag	05-06-2021	20/8 min	2 min	1	28 min	2 min	
13	Mandag	07-06-2021	23 minutters løb				23 min	0 min
	Onsdag	09-06-2021	25 minutters løb				25 min	0 min
	Lørdag	12-06-2021	27 minutters løb				27 min	0 min
14	Mandag	14-06-2021	30 minutters løb				30 min	0 min
	Onsdag	16-06-2021	TESTLØB 5 KM					

Begynderprogram nr. 2 – start lige efter testløbet

Uge	Dag	Dato	Løb	Gang	Gentagelser	Løbe i alt	Gå i alt
14	Lørdag	19-06-2021	24 minutters løb			24 min	0 min
15	Mandag	21-06-2021	22 minutters løb			22 min	0 min
	Onsdag	23-06-2021	26 minutters løb			26 min	0 min
	Lørdag	26-06-2021	24 minutters løb			24 min	0 min
16	Mandag	28-06-2021	25 minutters løb			25 min	0 min
	Onsdag	30-06-2021	27 minutters løb			27 min	0 min
	Lørdag	03-07-2021	30 minutters løb			30 min	0 min
17	Mandag	05-07-2021	26 minutters løb			26 min	0 min
	Onsdag	07-07-2021	28 minutters løb			28 min	0 min
	Lørdag	10-07-2021	30 minutters løb			30 min	0 min
18	Mandag	12-07-2021	28 minutters løb			28 min	0 min
	Onsdag	14-07-2021	32 minutters løb			32 min	0 min
	Lørdag	17-07-2021	35 minutters løb			35 min	0 min

I program nr. 2 kan der om mandagen/onsdagen forekomme mindre interval-/tempo-/bakke træning afhængigt af niveauet på holdet.

Hvis du i stedet for begynderprogram nr. 2, løber med et af de andre hold i klubben, så husk at holde hastigheden og distancen nede og træn dig langsomt op – enten på at løbe hurtigere eller længere. Men ikke begge dele på samme tid! Du risikerer at blive skadet og skal starte forfra igen.

For at fortsætte i klubben efter testløbet, enten på begynderprogram 2 eller på et af de andre hold, kræver det medlemskab af klubben.