

Hold beskrivelse	Super motionister	Super motionister er for den løber der gerne vil løbe hurtig på længere distancer.					
	0 til 5 km Begynder hold	0-5 km. begynderhold er for den uøvede løber der gerne vil kunne løbe 5 km. og hvor tiden ikke er det vigtigste. Alle træningspas har en varighed af 60-75 min. og vil bestå af opvarmning med forskellige teknikøvelser, hvorefter der løbes iflg. træningsprogram. Vi slutter træningen af med forskellige former for let løb, udstrækning og let løb tilbage til klubben i eget tempo. Efter de ti ugers løbetræning lægges der op til at der fortsættes på et af de andre løbehold der tilbydes i Atletica.					
	5-10 km +½ marathon opfølgning	Målgruppen for træningsholdet "Nybegynder Halvmarathonhold samt opfølgning", henvender sig til alle løbere, der har tænkt tanken, kan jeg løbe et halvmaratonløb og ikke rigtig tør binde sig af med det, så er muligheden her. Alle, der før har prøvet et halvmarathon, og som ikke rigtig kan komme i gang igen, med målrettet træning, har her mulighed for at træne sammen med holdet. Sammen med en løbegruppe, der før har prøvet halvmaratonløb, bliver du vejledt og hjulpet med at få dit mål opfyldt, med et målrettet og struktureret træningsprogram. For holdet betyder det meget, at alle er en del af holdet. Holdet har udviklet en kultur og fællesskabsånd, hvor fællesskabet sættes i højsædet, hvor alle tager sig godt af hinanden, støtter og bakker hinanden op. Der er en meget positiv, venlig og omsorgsfuld omgangstone, der er respekt og accept for forskelligheder, som gør det rart at komme. Vi træner målrettet, men der skal også være plads til, at der kan være sjov og "ballade"! Vi udvikler os forskelligt som løber, nogen løber hurtigt andre langsomt. Derfor samler vi jævnligt op på vores løbeture, de der løber hurtigt, løber ned og henter de bagerste, så vi følges så godt som muligt, således at der ikke er nogen, der er bagerst hele tiden. Forudsætning for at deltage på holdet: du er skadesfri, kan løbe 5/10 km uden pause, Du kan afsætte tid til at træne 3 gange om ugen, samt lyst og godt humør. Holdets motto er: " Vi løber ud sammen og løber hjem sammen" Der er plads til alle på holdet!					
	Målrettet træning	Der trænes målrettet for distancerne 5-10-Halv- og hel Marathon jf. trænings program. Pace aftales fra gang til gang afhængig af træningspas. Der er mulighed for løbende at blive testet.					
	5-10 km vedligehold	5-10 km vedligehold er for de løbere som gerne vil løbe 5 eller 10 km, samt for de som gerne vil have en grundform, eller træning efter en skade. Træningen er lagt an på intervaller, bakketræning og længere løbture, hvor der vil være mulighed for at afkorte alt efter dagsformen. Almindeligvis vil træningspassene vare 60-80 min					
	Trail/cross	Trail træningen kommer denne gang til at bestå af nogle træninger der ligger i byen, vi vil i denne træning arbejde hen mod at kunne lave en top præstation til Himmelbjerg løbet 2017. Den træning der forgår i byen skal kunne gøre løberne stærkere på bakkerne samtidig vil enkelte træninger også have focus på kordinations træning der er yderst vigtigt for at kunne præstere i skoven, vi vil naturligvis have masser af intens træning i skoven, der vil blive nogle weekend træninger der er selvtræning, da vi har erfartet at der ikke tilslutning for mange lørdagstræninger. 2 uger før Himmelbjergløbet tager vi derop og prøver ruten så der er mulighed for at mærke den kærlighed der venter. Træningen bygger på at der i næste trænings periode vil blive bygget yderlig på, med henblik på DM i kort trail (25 km.), der i år afholdes i Vejle 19 November					
Trænings Programmer for uge 33-43 2017							
	Dato	Super motionister 10 km-½marathon < 4.50km/min	Træning 0-5 km Begynder.	Nybegynder ½ marathon samt opfølgning.	Målrettet træning 5-10-½ og hel marathon	5-10 km vedligehold	Trail/cross
		Program Paw Rademacher	Træner Jesper Kristensen	Træner Steen T. Nielsen	Træner Morten Hviid, Ole Frantz Hansen	Træner Hans Noe	Træner Paw Rademacher Poul La Cour

Tirsdag	15-08-2017	Fælles træning	5 min. Gang 1 min. Løb - 5 min. Gang 1 min. Løb.	Fællestræning og spising efter løb	Opvarmning med teknik Bakke interval 4 gange, sydside af Bygholm skov, langsomt løb hjem.	Fælles træning	Fælles træning
Torsdag	17-08-2017	9 km Tempo Hattingvej/ Bygholm Sø + ekstra for dem der vil have km i benene	5 min. Gang 1 min. Løb - 5 min. Gang 1 min. Løb.	Opvarmning, 1 km langdistanceløb, 2,5 km tempoløb, 3 km langdistanceløb, afjogning. Evt Coopertest	Bygholm sø rundt asfalt.	Priosløkkevej/Nørrestrand /Priosløkkevej 6-9 km	Mosen/Løvhøj/Bygholm enge/Bygholm sø
Lørdag	19-08-2017	Selv træning	5 min. Gang 2 min. Løb - 4 min. Gang 1 min. Løb.	Opvarmning, 10 km kangdistanceløb, afjogning, Ruteforslag, Søen rundt eller!	Fælles træning 10-15 km med varierende tempo	Selv træning	Bjerre MTB (1 omg) i Bjerre kl 10.00
Søndag	20-08-2017				Long slow distance 17-21km efter aftale		
Tirsdag	22-08-2017	4 x 2000 m/3 Golfstien	5 min. Gang 2 min. Løb - 4 min. Gang 1 min. Løb.	Berringsstafetten 2017, deltag som løbehold og hjælper efter løbet!	Intervaller 4x1500m+500 meter jog	Søen rundt 1000m interval Opstart hver 7. min	5x500 meter interval ved Bygholm sø (aktiv pause)
Torsdag	24-08-2017	2 x 5 km / 3 pause Tempo Hattingvej/ Bygholm Sø	5 min. Gang 2 min. Løb - 4 min. Gang 2 min. Løb.	Forklaring om programmet, Opvarmning, 1km langdistanceløb, 3 km tempoløb, 4 km distanceløb, afjogning	Bygholm enge 9-12 km	Golfstien/gulrute/rødrupe Bygholm enge 6-10 km	By trail
Lørdag	26-08-2017	Selv træning	5 min. Gang 2 min. Løb - 4 min. Gang 2 min. Løb.	Opvarmning, 12 km langdistanceløb, afjogning, Ruteforslag Lille Kørup eller!	Fælles træning 10-15 km med varierende tempo	Selv træning	
Søndag	27-08-2017				Long slow distance 17-21km se altid opslag på whiteboard i klubben		
Tirsdag	29-08-2017	4 x 400 m/ 1 + 2 x 3000m/3 Dagnæs Stadion/Bollerstien	4 min. Gang 3 min. Løb - 4 min. Gang 3 min. Løb.	Lidt om sko, Opvarmning, 4x800 m intervaller, 2 min.s pause imellem, 6x400 m intervaller, 1 min.s pause imellem, afjogning	Intervaller 6x1000m	Tidsinterval på ubestemt tid, Nørrestrand	Bakke/Trappe/Kordi X 3
Torsdag	31-08-2017	10 km Hattingvej/ Bygholm Sø + ekstra for dem der vil have km i benene	4 min. Gang 3 min. Løb - 4 min. Gang 3 min. Løb.	Opvarmning, 1km langdistanceløb, 3,5 km tempoløb, 5 km distanceløb, afjogning	Bygholm sø rundt stien.	Tur i Lunden / Nordhavn 7-10 km	MTB Bygholm tempo i sporet

Lørdag	02-09-2017	Selv træning	3 min. Gang 5 min. Løb - 3 min. Gang 4 min. Løb.	Opvarmning, 3,0 km langdistanceløb, 1 km jogning imellem, 3,0 km langdistanceløb, 1 km jogning, 3,0 km tempoløb, afjogning. Ruteforslag Store Kørup eller!	Fælles træning 10-15 km med varierende tempo	Selv træning	Kyststien fælleskørsel fra klubben kl 9.00
Søndag	03-09-2017				Long slow distance 17-21km se altid opslag på whiteboard i klubben		
Tirsdag	05-09-2017	Søen rundt med bakkespurter op/ned/op	3 min. Gang 5 min. Løb - 3 min. Gang 4 min. Løb.	Lidt om skader, Opvarmning, 4x1000 m intervaller, 2 min.s pause imellem, 6x500 m intervaller, 1 min.s pause imellem, afjogning	Opvarmning med teknik Bakke interval 5 gange, sydside af Bygholm skov, langsomt løb hjem.	Bakke træning Flintebakken	4x1000 meter interval ved Bygholm sø (aktiv pause)
Torsdag	07-09-2017	2 x 4 km / 3 pause Tempo Hattingsvej/ Bygholm Sø	2 min. Gang 8 min. Løb - 5 min. Gang 1 min. Løb.	Opvarmning, 1 km distanceløb, 4x500 m i hårdst mulige tempo, 2 min.s pause, 1 km tempoløb, afjogning, Evt. Golfstien/Bakkeløb	Nørrestrand	Bygholm sø på nordsiden (Lovbyvej) på stien 8-10 km	By trail
Lørdag	09-09-2017	Selv træning	2 min. Gang 8 min. Løb - 5 min. Gang 1 min. Løb.	Opvarmning, 3,5 km langdistanceløb, 1 km jogning imellem, 3,5 km langdistanceløb, 1 km jogning, 3,5 km tempoløb, afjogning. Ruteforslag: Mødested Lille P-plads v. Nørrestrand, Stensballestien, Haldrup, Stensballestien	Fælles træning 10-15 km med varierende tempo	Selv træning	
Søndag	10-09-2017				Long slow distance 17-21km se altid opslag på whiteboard i klubben		
Tirsdag	12-09-2017	Majdal på Dagnæs Stadion 10 stk	2 min. Gang 10 min. Løb - 5 min. Gang 1 min. Løb.	Lidt om væskeindtag, Opvarmning, 4x1000 m intervaller, 2 min.s pause imellem, 6x500 m intervaller, 1 min.s pause imellem, afjogning (nedtræning Copenhagen Half 2017)	Intervaller 4x1500m+500 meter jog	Intervaller 4x400m / 8x200m Åbjergskovvej	Bakke/Trappe/Kordi x 4

Torsdag	14-09-2017	8 km Tempo/3 + 4 km Tempo Bygholm Sø	2 min. Gang 10 min. Løb - 5 min. Gang 1 min. Løb.	Opvarmning, 1 km distanceløb, 4x500 m i hårdst mulige tempo, 2 min.s pause, 1 km tempoløb, afjogning, Evt. Golfstien/Bakkeløb (nedtrapning Copenhagen Half 2017)	Bygholm enge 9-12 km	Bygholm sø på sydsiden (Åbjergskovvej) på stien 8-10 km	Bygholm sporet
Lørdag	16-09-2017	Selv træning	2 min. Gang 12 min. Løb - 5 min. Gang 1 min. Løb.	Opvarmning, 1,5 km tempoløb, 10 km langdistanceløb, 1,5 km tempoløb, afjogning, Ruteforslag: Mødested Bollerslot, Boller, Klokedal, Sejet, Bollerskov	Fælles træning 10-15 km med varierende tempo	Selv træning	
Søndag	17-09-2017			Copenhagen Half 2017, husk lidt opvarmning og afjogning	Long slow distance 17-21km se altid opslag på whiteboard i klubben		
Tirsdag	19-09-2017	2000/4-1600/3-1200/2-800/1-400 Dagnæs Stadion	2 min. Gang 12 min. Løb - 5 min. Gang 1 min. Løb.	Opvarmning, 6x400 m intervaller, 1 min.s pause imellem, 3x400 m intervaller, 1 min.s pause imellem, afjogning (Restititionløb efter Copenhagen Half)	Bygholm sø rundt asfalt individuel start.	Tempotræning 3/4/6min hestestien	8x500 meter interval (aktiv pause)
Torsdag	21-09-2017	12 km. Tempo	2 min. Gang 10 min. Løb - 5 min. Gang 5 min. Løb.	Opvarmning, 1 km distanceløb, 2 km tempoløb, 1 km distanceløb, afjogning	Bygholm sø rundt stien.	Bygholm sporet	By trail
Lørdag	23-09-2017	Selv træning	2 min. Gang 10 min. Løb - 5 min. Gang 5 min. Løb.	Opvarmning, 1,5 km tempoløb, 13 km langdistanceløb, 1,5 km tempoløb, afjogning, Ruteforslag: Lund, Naturstien, Lundum, Provstlund. Golfstien	Fælles træning 10-15 km med varierende tempo	Selv træning	Bjerre MTB (1.5 omg.) i Bjerre kl 10.00
Søndag	24-09-2017				Long slow distance 17-21km se altid opslag på whiteboard i klubben		
Tirsdag	26-09-2017	Søen rundt med opstart hver 6 min / 7 min	2 min. Gang 12 min. Løb - 5 min. Gang 5 min. Løb.	Opvarmning, 4x800 m intervaller, 2 min.s pause imellem, 6x400 m intervaller, 1 min.s pause imellem, afjogning	Opvarmning med teknik Bakke interval 6 gange, sydside af Bygholm skov, langsomt løb hjem.	10/20/30 Fængslet	10xbakker i lunden

Torsdag	28-09-2017	12 km tur til Nørrestrand	2 min. Gang 12 min. Løb - 5 min. Gang 5 min. Løb.	Opvarmning, 1 km distanceløb, 4x500 m i hårdst mulige tempo, 2 min.s pause, 1 km tempoløb, afjogning, Evt. Golfstien/Bakkeløb (nedtrapning H C Andersen Halvmarathon)	Bygholm enge 9-12 km	Priosløkkevej/Nørrestrand /Priosløkkevej 8-10 km	Ulvedal MTB Bygholm
Lørdag	30-09-2017	Selv træning	2 min. Gang 12 min. Løb - 5 min. Gang 7 min. Løb.	Opvarmning, 1,5 km tempoløb, 13 km langdistanceløb, 1,5 km tempoløb, afjogning, Ruteforslag: Tramdrup eller Nord om Nørre strand	Fælles træning 10-15 km med varierende tempo	Selv træning	Bjerre MTB (2 omg.) i Bjerre kl 10.00
Søndag	01-10-2017			H C Andersen Halvmarathon 2017	Long slow distance 17-21km se altid opslag på whiteboard i klubben		
Tirsdag	03-10-2017	Søen rundt med ubekendt interval (1-4 min).	2 min. Gang 12 min. Løb - 5 min. Gang 7 min. Løb.	Opvarmning, 3x1000 m intervaller, 2 min.s pause imellem, 5x500 m intervaller, 1 min.s pause imellem, afjogning (restitionsløb efter H C Andersen Halvmarathon 2017)	Intervaller 4x1200m+4x600m	Parløb Løvhøj	Bygholm sø 2xbakker
Torsdag	05-10-2017	Bygholm enge	2 min. Gang 12 min. Løb - 3 min. Gang 7 min. Løb.	Opvarmning, 5x500 m, 1 min.s pause imellem, tempoløb, 1,5 km tempoløb, afjogning, Golfstien/ (Evt.Coopertest), Bakkeløb	Nørrestrand	Hansted 8-10 km	
Lørdag	07-10-2017	Selv træning	2 min. Gang 12 min. Løb - 1 min. Gang 7 min. Løb.	Opvarmning, 3,5 km langdistanceløb, 1 km jogning imellem, 3,5 km langdistanceløb, 1 km jogning, 3,5 km tempoløb, afjogning. Ruteforslag: Lille Kørup eller!	Fælles træning 10-15 km med varierende tempo	Selv træning	
Søndag	08-10-2017				Long slow distance 17-21km se altid opslag på whiteboard i klubben		

Tirsdag	10-10-2017	4 x 1500 m/2 Bollerstien	2 min. Gang 12 min. Løb - 1 min. Gang 7 min. Løb.	Opvarmning, 4x800 m intervaller, 2 min.s pause imellem, 6x400 m intervaller, 1 min.s pause imellem, afjogning	Opvarmning med teknik Bakke interval 6 gange, sydside af Bygholm skov, langsomt løb hjem.	Bakke træning Bygholm sø Lovbyvej	Mosen/Løvhøj/Bygholm enge 3min spurt/3min aktiv pause
Torsdag	12-10-2017	9 km Tempo Hattingvej/ Bygholm Sø + ekstra for dem der vil have km i benene	2 min. Gang 18 min. Løb.	Opvarmning, 1 km distanceløb, 4x500 m i hårdt muligt tempo, 2 min.s pause, 1 km tempoløb, afjogning, Evt. Golfstien/Bakkeløb	Bygholm sø rundt asfalt.	Golfstien/gulrute/rødrute/blå rute Bygholm enge 6-10 km	Løvhøj/Nørrestrand
Lørdag	14-10-2017	Selv træning	2 min. Gang 20 min. Løb.	Opvarmning, 1,5 km tempoløb, 1,3 km langdistanceløb, 1,5 km tempoløb, afjogning, Rute forslag: Store Kørup/Gylleland	Fælles træning 10-15 km med varierende tempo	Selv træning	Himmelbjerg fælleskørsel fra klubben kl 9.00
Søndag	15-10-2017				Long slow distance 17-21km se altid opslag på whiteboard i klubben		
Tirsdag	17-10-2017	4 x 2000 m/3 Golfstien	2 min. Gang 22 min. Løb.	Opvarmning, 3x1000 m intervaller, 2 min.s pause imellem, 5x500 m intervaller, 1 min.s pause imellem, afjogning	Opvarmning med teknik Bakke interval 6 gange, sydside af Bygholm skov, langsomt løb hjem.	Intervaller 4x400m / 8x200m Åbjergskovvej	Bakke/Trapp/Kordi x 5
Torsdag	19-10-2017	2 x 5 km / 3 pause Tempo Hattingvej/ Bygholm Sø	2 min. Gang 22 min. Løb.	Opvarmning, 5x500 m, 1 min.s pause imellem, tempoløb, 1,5 km tempoløb, afjogning, Golfstien/ Bakkeløb	Bygholm sø rundt stien.	Bygholm sø på sydsiden (Åbjergskovvej) på stien 8-10 km	Bytrail
Lørdag	21-10-2017	Selv træning	2 min. Gang 22 min. Løb.	Opvarmning, 3,5 km langdistanceløb, 1 km jogning imellem, 3,5 km	Fælles træning 10-15 km med varierende tempo	Selv træning	
Søndag	22-10-2017				Long slow distance 17-21km se altid opslag på whiteboard i klubben		

Tirsdag	24-10-2017	5 km langsomt, indlagt 5 stigningsløb af 50 m	Testløb.	Opvarmning, 1 km distanceløb, 5 km tempoløb, 1 km distanceløb, afjogning	Opvarmning med teknik Bakke interval 3 gange, sydside af Bygholm skov, langsomt løb hjem.	Tempotræning 3/4/6min hestestien	MTB Bygholm 5x500 meter
Torsdag	26-10-2017	5 km langsomt, indlagt 5 stigningsløb af 50 m	Let træning.	Opvarmning, 1 km distanceløb, 2 km tempoløb, 1 km	Bygholm sø rundt stien jog tempo.	Bygholm sø på nordsiden (Lovbyvej) på stien 8-10 km	Nørrestrand
Lørdag	28-10-2017		5 km. Løb.		Hvile ingen træning		
Søndag	29-10-2017	Klubtur, Himmelbjergløbet	Mulighed for at deltage ved himmelbjergløbet.	Klubtur, Himmelbjergløbet, løbestrækninger, 2.650 m, 9.600 m eller 15.100 m	Klubtur, Himmelbjergløbet	Klubtur, Himmelbjergløbet	Klubtur, Himmelbjergløbet