

<b>Hold beskrivelse</b>	<b>Hold 1</b>	<b>Hold 1</b> 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 med forskellige teknikøvelser, intervaller, bakke-træning og længere løbture, hvor der vil være mulighed for at afkorte alt efter dagsformen. Almindeligvis vil træningspassene vare 60-80 min
	<b>Hold 2</b>	<b>Hold 2</b> Måltrettet træning 5-10-½ og hel marathon, der løbes op imod efterårets løb, samt vedligehold af ens ønskede løbedistance, dette sker i en blanding af interval- og udholdenheds træning.
	<b>Trail/cross</b>	<b>Trail</b> er for dig, der har lyst til at prøve kræfter med terrænløb i by og skov. Træningen denne periode kommer til at indeholde nogle bytræninger. Vi vil arbejde hen imod at opnå en god præstation til DM i Vejle i kort trail (25 km). Bytræningen skal gøre løberne stærkere på bakkerne. Enkelte træningspas vil have fokus på koordinationstræning, der er yderst vigtigt for at kunne præstere i skoven. I perioden vil vi naturligvis have masser af intens træning i skoven med pandelamper. Der vil være træning ca. hver anden weekend. Dette vil blive oplyst på facebook samt til træning tirsdag og torsdag.
	<b>Super-motionister</b>	<b>Super-motionister</b> Træningen er bygget op således at de, der vil løbe som super-motionister deltager i træningen med trailholdet tirsdag eller torsdag. Det, der er markeret med rød skrift, er træning for super-motionister enten som interval eller bytur. Byturen er f.eks. Vesthallen- Vestvejen- Strandkærvej-Høegh Guldbergs Gade-Strandpromenaden-Langmarksvej-Fussingsvej-Vesthallen (ca. 15 km).

	<b>Dato</b>	<b>Hold 1</b> Løbe træning 6-10 km	<b>Hold 2</b> Løbe træning 10-12 km	<b>Trail / Cross</b> Super-motionister	<b>DGI Cross</b>
<b>Trænere</b>		Jesper Kristensen Mikael Kristensen Hans Noe	Morten Hviid Ole Frantz Hansen Steen T. Nielsen	Paw Rademacher Poul La Cour	

## Trænings Programmer for uge 44 2017-01 2018

<b>Uge 44</b>					
Tirsdag	31-10-2017	Opvarmning til Parken 6-dags løb m/løb/gang	Intervaller med opvarmning total 9-12 km	Bakke / Trappe / Kordi x 3	
Torsdag	02-11-2017	Tempotur "Lunden" 6,0 km, 7,3 km,	Tempo løb ½ - marathon tempo	Bygholm/ <b>Bytur</b>	

Lørdag	04-11-2017	Selv træning	DGI Cup/ Selv træning efter aftale		<b>DGI Cross Kolding</b>
Søndag	05-11-2017		Selv træning efter aftale		
<b>Uge 45</b>					
Tirsdag	07-11-2017	Opv. Vestergade-Fussingvej, Rundeløb / Trapper, Trappestien	Intervaller med opvarmning total 9-12 km	500 m interval bygholm/ <b>industrien</b>	
Torsdag	09-11-2017	Bytur Parken-Sønderbro-Allégade-Farvegade-Borgmesterbakken-Østergade-Bøghsgade-Langmarksvej 6-8km	Tempo løb ½ - marathon tempo	Bytrail med belønning	
Lørdag	11-11-2017	Selv træning	Selv træning efter aftale	Bjerre MTB 15km med mulighed for afkortet rute. vi møde ved banen kl 10.00	
Søndag	12-11-2017		Selv træning efter aftale		
<b>Uge 46</b>					
Tirsdag	14-11-2017	Bakke træning Gl.Møllervej	Intervaller med opvarmning total 9-12 km	Bakke/Trappe/Kordi x 4	
Torsdag	16-11-2017	Egernvej-Priosløkkevej-Nørregade-Langmarksvej-Bøghsgade-Østergade-Vestergade 6-8km	Tempo løb ½ - marathon tempo	Bygholm sø/ <b>Bytur omv.</b>	
Lørdag	18-11-2017	Selv træning	Selv træning efter aftale		
Søndag	19-11-2017		Selv træning efter aftale	Dm kort trail 25 km.Vejle	
<b>Uge 47</b>					
Tirsdag	21-11-2017	10-20-30 Fængslet Klub aften Fysio DK	Intervaller med opvarmning total 9-12 km hjemme senest 19.30 Klub aften Fysio DK	1000 m interval Bygholm/indrustrien Klub aften Fysio DK	
Torsdag	23-11-2017	opv. 2km Kongens efterfølger 6km	Tempo løb ½ - marathon tempo	Bytrail med belønning	
Lørdag	25-11-2017	Selv træning	DGI Cup/ Selv træning efter aftale		<b>DGI Cross Hedensted</b>
Søndag	26-11-2017		Selv træning efter aftale		

<b>Uge 48</b>					
Tirsdag	28-11-2017	Rådhus parkering 6-dagsløb	Intervaller med opvarmning total 9-12 km	Bakke/Trappe/Kordi x 5	
Torsdag	30-11-2017	Tempotur Omfartsvejen 7km	Tempo løb ½ - marathon tempo	Løvhøj/Ulvedal/MTB <b>Bytur</b>	
Lørdag	02-12-2017	Selv træning	Selv træning efter aftale	Nord skoven Silkeborg	
Søndag	03-12-2017		Selv træning efter aftale		
<b>Uge 49</b>					
Tirsdag	05-12-2017	Lygtepæl stafet 3-2-1 Langmarksvej	Intervaller med opvarmning total 9-12 km	3 min interval/3 min aktiv x 8 pause Bygholm/ <b>industrien</b>	
Torsdag	07-12-2017	Tempotur Torsted 6-9km	Tempo løb ½ - marathon tempo	Bytrail med belønning	
Lørdag	09-12-2017	Selv træning	DGI CUP/Selv træning efter aftale		<b>DGI Cross Horsens</b>
Søndag	10-12-2017		Selv træning efter aftale		
<b>Uge 50</b>					
Tirsdag	12-12-2017	Bakketræning Flintebakken	Intervaller med opvarmning total 9-12 km	Bakke/Trappe/Kordi x 5	
Torsdag	14-12-2017	Bytur Sundvej-Langmarksvej- Priøsløkkesvej-Borgmestervej 7- 9km	Tempo løb ½ - marathon tempo	Bygholm sø/Rideskolen/Golf <b>Bytur omv.</b>	
Lørdag	16-12-2017	Selv træning	Selv træning efter aftale	Kyststien Juelsminde/Snaptun	
Søndag	17-12-2017		Selv træning efter aftale		
<b>Uge 51</b>					
Tirsdag	19-12-2017	Bakkeløb Nyhavnegade-Emil Bøjsens gade	Intervaller med opvarmning total 9-12 km	Surprise	
Torsdag	21-12-2017	Juletræ-Torvet Nyhavnegade m.m.	Juletræ-Torvet Tempo løb ½ - marathon tempo	Juletræ-Torvet	
Lørdag	23-12-2017	Selv træning			
Søndag	24-12-2017	24/12 Run	24/12 Run	24/12 Run	
<b>Uge 52</b>					
Tirsdag	26-12-2017	Selv træning	Intervaller med opvarmning total 9-12 km		

Torsdag	28-12-2017	Selv træning	Tempo løb ½ - marathon tempo		
Lørdag	30-12-2017	Selv træning	Selv træning efter aftale		
Søndag	31-12-2017		Selv træning efter aftale		
<b>Uge 01</b>					
Tirsdag	02-01-2018	Opv. Vestergade-Fussingvej, Rundeløb / Trapper, Trappestien			
Torsdag	04-01-2018	Tempotur "Lunden" 7-9 km,			
Lørdag	06-01-2018	Selv træning			<b>DGI Cross Fredericia</b>
Søndag	07-01-2018				

DGI Cross

Løbsdatoer og sted

Lørdag 4. november: Kolding KFUM Atletik & Motion, Kolding Stadion, Markus Allé 30, 6000 Kolding

Lørdag 25. november: HLLH, Rindbækvej 6, 8722 Hedensted (Hedensted Goldklub)

Lørdag 9. december: Horsens Orienteringsklub, Klubhuset, Åbjergskovvej 6, 8700 Horsens

Lørdag 6. januar: Fredericia Løbeklub, Klubhuset, Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia

Lørdag 20. januar: Taulov Motion, Skærbæk Skole, Skolevej 1, Skærbæk, 7000 Fredericia

Lørdag 3. februar: Vejle IF, Vejle Atletik Stadion, Helligkildevej 2, 7100 Vejle

Lørdag 24. februar: Juelsminde Runners, Juelsminde Hallerne, Tofteskovvej 12D, 7130 Juelsminde