

Beskrivelse af HOLD	Trænere	Hold	Note
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, udtrækning og let løb tilbage til klubben i eget tempo. Efter uge 12 fortsætter holdet sammen med "5 - 10 km vedligehold".	Træner Lars Falkenberg	0 til 5 km Begynder hold	
Målgruppen for træningsholdet "Nybegynder Halvmaratonhold 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 halvmaraton, 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 fællesskab, 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!	Træner Steen T. Nielsen	Nybegynder ½ marathon og opfølgning	
Der trænes målrettet for distancerne 5-10-Halv- og hel Marathon if. trænings program. Pace aftales fra gang til gang afhængig af træningspas. Der er mulighed for løbende at blive testet.	Træner Morten Hviid, Ole Frantz Hansen	Målrettet træning 5-10-½ og hel marathon	
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 være 60-80 min	Træner Mikael Kristensen, Jesper Kristensen	5-10 km vedligehold	
Trailtræningen har denne gang til formål at toppe til Juelsø Ultra på 35 km distancen. Træningen er bygget op med en intervaldag (tirsdag) og pandedampdag (torsdag). På intervaldage skiftes der mellem distanceintervaller, der løbes i byen indtil det bliver lyst, hvorefter de flyttes til skoven og bakke/trappe intervaller, som løbes for at være bedre forberedt på de mange bakker der venter i skovene ved Juelsø. Torsdag løber vi nogle ture med pandedamp på de stier der er i området, typisk ture på 10 - 14 km. Disse ture er både for at få km på kontoen og træne fødder og ledbånd til de ikke altid jævne stier som trail foregår på. Weekendturene bliver rundt i landet, for at få nogle spændende spor, samt stigende kilometer tal, da det er vigtigt at der hele tiden lægges km og højdemeter på op imod løbet. På denne måde står man stærkest på dagen.	Træner Paw Rademacher, Paul La Cour	Trail/Cross	

Træningsprogram Uge 12-20						
Træning starter altid fra Atlétic's klubhus på Fussingsvej 65, 8700 Horsens (med mindre andet meldes ud)						
Tirsdag og Torsdag kl. 18.00, Lørdag kl. 10.00						
UGE	Tirsdag d. 20. marts	Torsdag d. 22. marts	Lørdag d. 24. marts	Trænere	Hold	Note
12	Fællestræning	Let træning 2 - 3 km	<b>5 km løb</b>	Lars	--> 5 KM	
	Fællestræning	Opvarming, 5x500 m tempoløb, 2 min pause, 1,5 km tempoløb, hårdes muligt tempo, Afjøgning	Træning i weekenden, dag og tidspunkt, efter aftale, Opvarming, 1,5 km tempoløb, 13 km distanceløb, 1,5 km tempoløb, Afjøgning.	Sten T Nielsen	Nybeg. ½M + opfølgning	
	Fællestræning	Bytur varierende tempo 9-12km	Efter aftale	Morten H./Ole F/Steen	Målrettet træning	
	Fællestræning	By-tur; Langmarksvej, Sundvej 5 - 10 km	Åbjergskoven 6-10 km	Michael/Jesper	5 - 10 k	
	Fællestræning	Bygholm MTB/ Golf/ Løvhøj	Matrup - Hampen sø	Paw/Poul	Trail og Cross	
13	Tirsdag d. 27. marts	Torsdag d. 29. marts	Lørdag d. 31. marts	Trænere	Hold	Note
	Opvarming, 6x400 m intervaller, 1 min pause, 5x400 m intervaller, 1 min pause, Afjøgning. Nedtræning til Berlin Halvmarathon	Opvarming, 1 km distanceløb, 1 km jog, 2 km tempoløb, 1 km jog, 1 km distanceløb, Afjøgning. Nedtræning til Berlin Halvmarathon	Træning i weekenden, dag og tidspunkt, efter aftale, Opvarming, 1,5 km tempoløb, 13 km distanceløb, 1,5 km tempoløb, Afjøgning. Nedtræning til Berlin Halvmarathon	Sten T Nielsen	Nybeg. ½M + opfølgning	
	60 min. Testløb	Efter aftale	Efter aftale	Morten H./Ole F/Steen	Målrettet træning	
	City-tur; Emil Møllers Gade, Sønderbro, Havnen, Bøghsgade, Langmarksvej, 5 - 10 km	By-tur; Langmarksvej, Sundvej, Strandpromaden, 5 - 10 km	Nørrestrand 6 - 10 km	Michael/Jesper/Lars	5 --> 10 k	
	6x Trapper/Bakker	Bygholm MTB/ Bygholm sporet	Himmelbjerg 24 - 28 km	Paw/Poul	Trail og Cross	
14	Tirsdag d. 3. april	Torsdag d. 5. april	Lørdag d. 7. april	Trænere	Hold	Note
	Opvarming, 4x800 m intervaller, 2 min pause, 6x400 m intervaller, 1 min pause, Afjøgning. Nedtræning til Berlin Halvmarathon	Opvarming, 1 km distanceløb, 2 min pause, 4x500 m tempoløb, 2 min pause, 1 km tempoløb, hårdes muligt tempo, Afjøgning. Nedtræning til Berlin Halvmarathon	Træning i weekenden, dag og tidspunkt, efter aftale, Opvarming, 1,5 km tempoløb, 13 km distanceløb, 1,5 km tempoløb, Afjøgning.	Sten T Nielsen	Nybeg. ½M + opfølgning	Søndag d. 8. Berlin Halvmaraton
	10 min. Testløb	Søen rundt på stien 9-12 km	Efter aftale	Morten H./Ole F/Steen	Målrettet træning	
	By-tur; Langmarksvej, Sundvej, Strandpromaden, 5 - 10 km	City-tur; Emil Møllers Gade, Sønderbro, Havnen, Bøghsgade, Langmarksvej, 5 - 10 km	Rørbæk sø, 6 - 12 - 22 km	Michael/Jesper/Lars	5 --> 10 k	
	3x 3000m	Nørrestrand/ Stensballe/ Vær, kikke	Rørbæk sø 22 km	Paw/Poul	Trail og Cross	
15	Tirsdag d. 10. april	Torsdag d. 12. april	Lørdag d. 14. april	Trænere	Hold	Note
	Opvarming, 6x400 m intervaller, 1 min pause, 5x400 m intervaller, 1 min pause, Afjøgning. Restitution efter Berlin Halvmarathon	Opvarming, 1 km distanceløb, 2 min pause, 4x500 m tempoløb, 2 min pause, 1 km tempoløb, hårdes muligt tempo, Afjøgning. Restitution efter Berlin Halvmarathon	Træning i weekenden, dag og tidspunkt, efter aftale, Opvarming, 1,5 km tempoløb, 13 km distanceløb, 1,5 km tempoløb, Afjøgning. Restitution efter Berlin Halvmarathon	Sten T Nielsen	Nybeg. ½M + opfølgning	
	Leg speed + Teknik	Nørrestrand 9-12 km	Efter aftale	Morten H./Ole F/Steen	Målrettet træning	
	Syd-bytur; Schüttesvej, Fuglevangsvj/Strandjærvej, Bjerrevej, 5-10 km	City-tur; Emil Møllers Gade, Sønderbro, Havnen, Bøghsgade, Langmarksvej, 5 - 10 km	Åbjergskoven 6-10 km	Michael/Jesper/Lars	5 --> 10 k	
	2 x bakker Bygholm sø	Løvhøj/ Nørrestrand	Grejsdalen 35 km	Paw/Poul	Trail og Cross	
16	Tirsdag d. 17. april	Torsdag d. 19. april	Lørdag d. 21. april	Trænere	Hold	Note
	Opvarming, 6x400 m intervaller, 1 min pause, 5x400 m intervaller, 1 min pause, Afjøgning. Restitution efter Berlin Halvmarathon	Opvarming, 1 km distanceløb, 2 min pause, 4x500 m tempoløb, 2 min pause, 1 km tempoløb, hårdes muligt tempo, Afjøgning. Restitution efter Berlin Halvmarathon	Træning i weekenden, dag og tidspunkt, efter aftale, Opvarming, 1,5 km tempoløb, 13 km distanceløb, 1,5 km tempoløb, Afjøgning. Restitution efter Berlin Halvmarathon	Sten T Nielsen	Nybeg. ½M + opfølgning	
	Bakke / Styketræning	Bygholm Enge 9-12km	Efter aftale	Morten H./Ole F/Steen	Målrettet træning	
	Nørrestrand 6 - 10 km	By-tur; Langmarksvej, Sundvej, Strandpromaden, 5 - 10 km	Bygholm sø	Michael/Jesper/Lars	5 --> 10 k	
	5x Trapper/ Bakker	Bjerre skov 15 km		Paw/Poul	Trail og Cross	
17	Tirsdag d. 24. april	Torsdag d. 26. april	Lørdag d. 28. april	Trænere	Hold	Note
	Opvarming, 3x800 m intervaller, 2 min pause, 5x400 m intervaller, 1 min pause, Afjøgning. Nedtræning til Lillebælt Halvmarathon	Opvarming, 5x500 m tempoløb, 2 min pause, 1,5 km tempoløb, hårdes muligt tempo, Afjøgning. Nedtræning til Lillebælt Halvmarathon	Træning i weekenden, dag og tidspunkt, efter aftale, Opvarming, 3,5 km distanceløb, 1 km jog, 3,5 km distanceløb, 1 km jog, 3,5 km tempoløb, Afjøgning. Nedtræning til Lillebælt Halvmarathon	Sten T Nielsen	Nybeg. ½M + opfølgning	
	Hollow Sprint + Teknik	Søen rundt på asfalten 9-12km	Efter aftale	Morten H./Ole F/Steen	Målrettet træning	
	City-tur; Emil Møllers Gade, Sønderbro, Havnen, Bøghsgade, Langmarksvej, 5 - 10 km	Syd-bytur; Schüttesvej, Fuglevangsvj/Strandjærvej, Bjerrevej, 5-10 km	Nørrestrand 6 - 10 km	Michael/Jesper/Lars	5 --> 10 k	
	Bygholm sø Ca 10 km	Opus/ Løvhøj Ca 5 km		Paw/Poul	Trail og Cross	Søndag den 19. april Juelsø Ultra
18	Tirsdag d. 1. maj	Torsdag d. 3. maj	Lørdag d. 5. maj	Trænere	Hold	Note
	Opvarming, 1 km distanceløb, 5 km tempoløb, 1 km distanceløb, Afjøgning. Nedtræning til Lille Bælt Halvmarathon	Opvarming, 1 km distanceløb, 2 km tempoløb, 1 km distanceløb, Afjøgning. Nedtræning til Lille Bælt Halvmarathon	Lillebælt ½ Maraton	Sten T Nielsen	Nybeg. ½M + opfølgning	
	Tempokift + Teknik	Bygholmsporet + Søen 9-12km	Efter aftale	Morten H./Ole F/Steen	Målrettet træning	
	By-tur; Langmarksvej, Sundvej, Strandpromaden, 5 - 10 km	City-tur; Emil Møllers Gade, Sønderbro, Havnen, Bøghsgade, Langmarksvej, 5 - 10 km		Michael/Jesper/Lars	5 --> 10 k	
				Paw/Poul	Trail og Cross	
19	Tirsdag d. 8. maj	Torsdag d. 10. maj	Lørdag d. 12. maj	Trænere	Hold	Note
	Opvarming, 3x800 m intervaller, 2 min pause, 5x400 m intervaller, 1 min pause, Afjøgning. Restitution efter Lillebælt Halvmarathon, Nedtræning til Klubtur Itzehoe, Halvmarathon	Opvarming, 5x500 m tempoløb, 2 min pause, 1,5 km tempoløb, hårdes muligt tempo, Afjøgning. Restitution efter Lillebælt Halvmarathon, Nedtræning til Klubtur Itzehoe, Halvmarathon	Hedenstedløbet	Sten T Nielsen	Nybeg. ½M + opfølgning	
	Leg speed + Teknik	Efter aftale	Efter aftale	Morten H./Ole F/Steen	Målrettet træning	

	By-tur; Langmarksvej, Sundvej, Strandpromaden, 5 - 10 km	Syd-bytur; Schüttesvej, Fuglevangsvej/Strandkærvej, Bjerrevej, 5-10 km	Åbjergskoven 6-10 km Evt. Hedenstedløbet	Michael/Jesper/Lars Paw/Poul	5 --> 10 k Trail og Cross	
20	Tirsdag d. 15. maj	Torsdag d. 17. maj	Lørdag d. 19. maj	Trænere	Hold	Note
	Opvarmning, 3x800 m intervaller, 2 min pause, 5x400 m intervaller, 1 min pause, Afjogning, Restitution efter Lillebælt Halvmarathon		Klubtur - Izehoe	Sten T Nielsen	Nybeg. ½M + opfølgning	
	Balke / Styrketræning.	Evaluering / Afslutning af program.	Klubtur - Izehoe	Morten H./Ole F/Steen	Måltrettet træning	
	City-tur; Emil Møllers Gade, Sønderbro, Havnen, Bøghsgade, Langmarksvej, 5 - 10 km	By-tur; Langmarksvej, Sundvej, Strandpromaden, 5 - 10 km	Klubtur - Izehoe	Michael/Jesper/Lars	5 --> 10 k	
			Klubtur - Izehoe	Paw/Poul	Trail og Cross	

Mandag den 21. Maj, Royal Run

**BERINGS**  
**Stafetten**  
**2018**  
Tirsdag  
d. 28. august 2018  
i Egebohus Park

**Atlética**  
HORSENS

**Horsens Posten Løbet**