

”**Varedeklaration”- Varde Løbemotion, Hold D.**

Trænere: Troels Jørgensen og Frederik Chr. Jensen

**Forudsætninger:**

For løbere med nogen erfaring, som løber 10 til 12 km to til tre gange om ugen.

**Hold D lover dig:**

* Et gennemsnitsløbetempo mellem ca. 5:30 til 5:00 alt efter rute.
* Distance start ca. 10-12 km. 10 – 12km.
* Regelmæssig styrketræning er også en del af træningen.
* Vi følger ikke et fast løbeprogram, men kommer ud på mange forskellige ruter gennem hele sæsonen.
* Undervejs vil du få mulighed for intervaltræning, bakkeløb, fartlege og mange andre skønne løbeting.
* Vi forsøger at holde formen vedlige hele året rundt.
* Og ellers lover Hold D dig: godt selskab og gode løbevenner.

**Delmål:**

Vi træner os op til at løbe en halvmaraton omkring sommerperioden.

Du bliver som minimum i stand til at gennemføre en halvmaraton sidst i maj

men en hel maraton er selvfølgelig også en mulighed. Det er dog helt frivilligt, om du vil deltage i officielle løb.

I Varde Løbemotions ferieperioder løber du selv eller forsætter med at komme til fælles frivillig træning (uden instruktør).



Efter sommeren træner vi resten af vejen op til et maraton.

**Mål:**



Du bliver en stærkere løber.

Du synes løb er sjovt og især med løbevennerne fra Varde Løbemotion.  
Du vil kunne løbe et halvmaraton  
Du vil kunne gennemføre et maraton