

Vidar Motion

Sønderborg

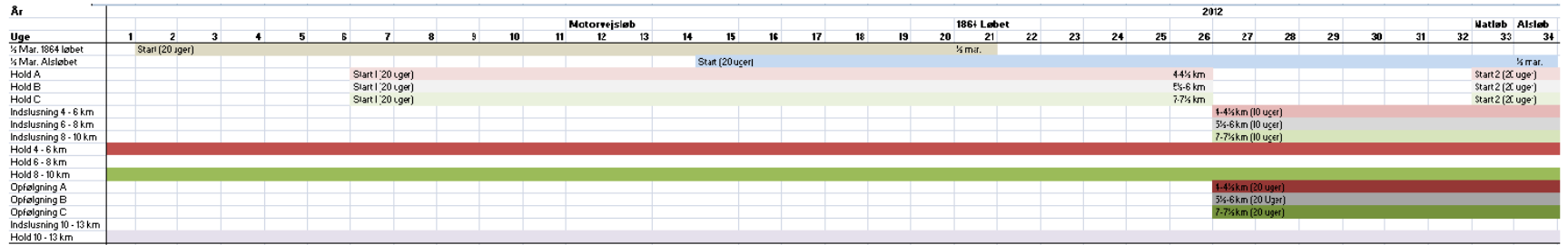
Holdene

- **½ mar. 1864 løbet**
Mål: 21,1km til 1864 løbet, den 27/5-2012.
Krav: Skal kunne løbe 10km uden pause.
Program: 20 uger
- **½ mar. Alsløbet**
Mål: 21,1km til Alsløbet, den 26/8-2012.
Krav: Skal kunne løbe 10km uden pause.
Program: 20 uger
- **Hold A**
Mål: 4-4½ km.
Krav: For dem, der aldrig har løbet eller motioneret tidligere.
Program: 20 uger
- **Hold B**
Mål: 5½-6 km.
Krav: For dem, der kan finde på at cykle eller gå en tur en til to gange om ugen.
Program: 20 uger
- **Hold C**
Mål: 7-7½ km.
Krav: For dem, der løber lidt eller dyrker anden sport en til to gange om ugen.
Program: 20 uger

- **Indslusning 4-6 km**
Mål: 5 km uden pause. Løbe på Hold 4-6 km.
Krav: Gennemført Hold A
Program: 10 uger
- **Indslusning 6-8 km**
Mål: 6 km uden pause. Løbe på Hold 6-8 km.
Krav: Gennemført Hold B
Program: 10 uger
- **Indslusning 8-10 km**
Mål: 8 km uden pause. Løbe på Hold 8-10 km.
Krav: Gennemført Hold C
Program: 10 uger
- **Hold 4-6 km**
Mål: Etableret hold
Krav: Kunne løbe mellem 4-6 km
- **Hold 6-8 km**
Mål: Etableret hold
Krav: Kunne løbe mellem 6-8 km
- **Hold 8-10 km**
Mål: Etableret hold
Krav: Kunne løbe mellem 8-10 km

- **Opfølgning A**
Mål: 8 km med få pauser
Krav: Gennemført Hold A
Program: 20 uger
- **Opfølgning B**
Mål: 8 km uden pause
Krav: Gennemført Hold B
Program: 20 uger
- **Opfølgning C**
Mål: 12 km uden pause
Krav: Gennemført Hold C
Program: 20 uger
- **Indslusning 10-13 km**
Mål: 12 km uden pause. Løbe på Hold 10-13 km.
Krav: Gennemført Opfølgning B
Program: 10 uger
- **Hold 10-13 km**
Mål: Etableret hold
Krav: Kunne løbe mellem 10-13 km

Tidslinje



Trænerens opgave

- Ruteplanlægning ud fra program
- Holde gruppen samlet
- Motivere gruppen

Vi sørger for

- Løbeprogram
- Baggrundsviden om det at være trener og at løbe
- At du er let genkendelig
- Fælles trænermøder

For alle

- Styrketræning – løbespecifik
- Intervaltræning
- Løbetests
- Fælles opvarmning (fra sommertid)

Spørgsmål??