

VELKOMMEN til

# Hjerteforeningens Løbeklub

## Jægerspris

### TRÆNINGSPLAN 1. januar – 30. juni 2019

(For individuelt træningsprogram: SE bagest i planen\*)

Søndag d. 6. januar Kl. 9,00 – 11.00	Naturfitness	Hver tirsdag intervalløb fra Kignæshallen kl. 18.00
Søndag d. 13. januar	Løbepas	--
Søndag d. 20. januar +NYTÅRSKUR efter træning, kl. 11,00.	Varighedsløb	--
Søndag d. 27. januar	Løbetest 2,5 km	--
<b>FEBRUAR</b>		
Søndag d. 3. februar	Bakkeløb	Hver tirsdag intervalløb fra Kignæshallen kl. 18.00
Søndag d. 10. februar	Løbepas	--
Søndag d. 17. februar	Varighedsløb	--
Søndag d. 24. februar	Løbeskole 5-12 x 130 m	--
<b>MARTS</b>		
Søndag d. 3. marts	Naturfitness	Hver tirsdag intervalløb fra Kignæshallen kl. 18.00
Søndag d. 10. marts	Løbepas	--
Søndag d. 17. marts	Løbetest 2,5 km	--
Søndag d. 24. marts	Varighedsløb	--

<b>APRIL</b>		
Søndag d. 7. april	<b>DANNERLØBET.</b> Træning aflyst, men deltag i klubbens eget løb!	<b>TORSDAG d. 11. APRIL</b> KL. 18.00 <b>BAKKETRÆNING starter</b> og fortsætter <u>hver</u> torsdag
Søndag d. 14. april	Løbepas	--
Søndag d. 21. april	Varighedsløb	--
Søndag d. 28. april	Intervalløb 3-5 x 1.000 m	--
<b>MAJ</b>		
Søndag d. 5. maj	Løbetest 2,5 km	<b>Hver tirsdag intervalløb</b> fra Kignæshallen kl. 18.00. <b>Hver torsdag bakkeløb</b> fra Kignæshallen kl. 18.00
Søndag d. 12. maj	Løbepas	--
Søndag d. 19. maj	Fartlek	--
Søndag d. 26. maj	Varighedsløb	--
<b>JUNI</b>		
Søndag d. 2. juni	Sommer- <b>ORIENTERINGSLØBET</b> i Slotsparken	<b>Hver tirsdag intervalløb</b> fra Kignæshallen kl. 18.00. <b>Hver torsdag bakkeløb</b> fra Kignæshallen kl. 18.00
Søndag d. 9. juni	Løbepas	--
Søndag d. 16. juni	Løbetest 2,5 km	--
Søndag d. 23. juni	Naturfitness/Fartlek	
Søndag d. 30. juni	Varighedsløb	--

### **Lidt om træningen i Hjerteforeningens Løbeklub - Jægerspris**

Hjerteforeningens Løbeklub i Jægerspris er en forholdsvis lille klub, hvor trivsel og velvære for det enkelte medlem er målet. Trods det brede formål, går trænerne aldrig på kompromis med kvaliteten i løbetræningen. For begyndere, som altid er meget velkomne uanset forudsætninger, er **målet at**

**kunne løbe 5 km uden pause.** Midlet er en varieret træning på faste ugedage og i faste tidsrum.

Som en konsekvens af klubbens formål og træning, rummer klubben løbere i alle aldre og på alle niveauer.

**Træningsplanen** lægger den overordnede ramme for din træning. Du kan deltage i dagens tilbud eller løbe individuelt eller i gruppe efter eget valg.

**Tirsdage løbes altid intervalløb.**

**Torsdage (i sommerhalvåret) løbes altid bakkeløb.**

**Søndage tilbydes en vifte af muligheder efter nærværende plan.**

**Løbepas** på søndage, ca. en gang månedligt, dækker over en række forskellige løbetræningsformer. Eksempelvis løb med indlagt styrke- og smidighedstræning, stjerneløb, strand- og vandløb(!) m.m.

Trænerne står altid klar med råd og vejledning for netop din løbeudvikling.

\*) Vil du træne op til et specifikt løb – eller blot opbygge og vedligeholde en god form - udarbejder trænerstaben v/Ole Munch gerne et **individueltilpasset træningsprogram**. Dette tilbud gælder uanset dit nuværende løbeniveau.

**Trænerne** er:

**Klaus Forup** – Hovedansvarlig for intervalløb tirsdage og med ansvar for søndage månedligt.

**Thomas Jensen** – Træner/koordinator for bakketræning, torsdage i sommerhalvåret.

**Ole Munch** – Cheftræner med koordinerende funktion og hovedansvarlig for søndage. Udarbejdelse af individuelle træningsprogrammer.

# ***God løbelyst!***

**Alternativ til løb?**

Hvis du trods egne og løbeklubbens gode intentioner, alligevel må melde pas på at løbe, så står Hjerteforeningens Motionsklub i Jægerspris klar med andre tilbud. Et alternativ kunne være [Gågruppens ugentlige gåture](#), der afvikles tirsdage og i forskelligt tempo, så alle kan være med. **SE** nærmere på foreningens hjemmeside.