***VELKOMMEN til***

***Hjerteforeningens Motionsklub***

***Jægerspris***

**TRÆNINGSPLAN for LØBEGRUPPEN**

1. **juli – 31. december 2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Søndag d. 3. juli** | **Træningsprogram efter aftale på dagen.** | **Intervalløb, bakkeløb og varighedsløb i juli:**  **Efter aftale på dagen, tirsdage og torsdage** |
| **Søndag d. 10. juli** | **Træningsprogram efter aftale på dagen.** | **--** |
| **Søndag d. 17. juli** | **Træningsprogram efter aftale på dagen.** | **--** |
| **Søndag d. 24. juli** | **Træningsprogram efter aftale på dagen.** | **--** |
| **Søndag d. 31. juli** | **Træningsprogram efter aftale på dagen** |  |
| **AUGUST** |  |  |
| **Søndag d. 7. august** | **Naturfitness** | **Hver tirsdag intervalløb fra Kignæshallen kl. 18.00-19.00.**  **Hver torsdag varigheds-løb fra Rejsestalden kl. 9.00**  **Hver torsdag bakkeløb fra Kignæshallen kl. 18.00-19.00** |
| **Søndag d. 14. august** | **Løbepas** | **--** |
| **Søndag d. 21. august** | **Løbeskole med 5 – 12 x 120 m intervalløb** | **--** |
| **Søndag d. 28. august** | **TESTLØB på 2,5 km-ruten** | **--** |
| **SEPTEMBER** |  |  |
| **Søndag d. 4. september** | **Varighedsløb** | **Hver tirsdag intervalløb fra Kignæshallen kl. 18.00-19.00.**  **Hver torsdag varigheds-løb fra Rejsestalden kl. 9.00**  **Hver torsdag bakkeløb fra Kignæshallen kl. 18.00-19.00** |
| **Søndag d. 11. september** | **Løbepas** | **--** |
| **Søndag d. 18. september** | **Intervalløb 3-6 x 800 m** | **--** |
| **Søndag d. 25. september** | **Bakkeløb** | **--** |
| **OKTOBER** |  | **OKTOBER – Dato følger FITNESSHOLDET STARTER PÅ ”SOGNESKOLEN”** |
| **Søndag d. 2. oktober** | **Varighedsløb** | **Hver tirsdag intervalløb fra Kignæshallen kl. 18.00-19.00.**  **Hver torsdag varigheds-løb fra Rejsestalden kl. 9.00**  **Hver torsdag bakkeløb fra Kignæshallen kl. 18.00-19.00** |
|  |  |  |
| **Søndag d. 9. oktober** | **Løbepas** | **Torsdag d. 7. oktober:**  **Sidste bakketræning i år.** |
| **Søndag d. 16. oktober** | **TESTLØB på 2,5 km-ruten** | **--** |
|  |  |  |
| **Søndag d. 23. oktober** | **Varighedsløb** | **--** |
| **Søndag d. 30. oktober** | **Natur-/cityfitness** | **Hver tirsdag intervalløb fra Kignæshallen kl. 18.00-19.00.**  **Hver torsdag varigheds-løb fra Rejsestalden kl. 9.00**  **Hver torsdag varighedsløb fra Kignæshallen kl. 18.00-19.00** |
| **NOVEMBER** |  |  |
| **Søndag d. 6. november** | **Løbepas** | **Hver tirsdag intervalløb fra Kignæshallen kl. 18.00-19.00.**  **Hver torsdag varigheds-løb fra Rejsestalden kl. 9.00**  **Hver torsdag varighedsløb fra Kignæshallen kl. 18.00-19.00** |
| **Søndag d. 13. november** | **Bakkeløb** | **--** |
| **Søndag d. 20. november** | **Varighedsløb** | **--** |
| **Søndag d. 27. november** | **Intervalløb: 2-5 x 1000m** | **--** |
| **DECEMBER** |  |  |
| **Søndag d. 4. december** | **TESTLØB på 2.5 km-ruten** | **Hver tirsdag kl. 18.00-19.00 fra Kignæshallen: Intervalløb.**  **Hver onsdag kl. 18,30**  **på Møllevej 100:**  **Fitness/Cirkeltræning**  **Hver torsdag varighedsløb fra Rejsestalden kl. 9.00 og fra Kignæshallen kl. 18-19** |
| **Søndag d. 11. december** | **Løbepas** | **--** |
| **Søndag d. 18. december** | **Juleorienteringsløbet** | **--** |
| **Søndag d. 25. december** | **Varighedsløb** | **--** |

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

**Løbeafdelingen i Hjerteforeningens Motionsklub i Jægerspris er forholdsvis lille. 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. Fra den absolutte begynder til løbere som bruger den fælles løbetræning som afsæt for en målrettet træning mod specifikke motions- og konkurrenceløb.**

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

***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.**

***Variation* er således et af løbeklubbens kendetegn.**

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

**\*) Vil du træne op til et specifikt løb, udarbejder trænerstaben v/Ole Munch gerne et *individuelt tilpasset træningsprogram*. Dette tilbud gælder uanset dit nuværende løbeniveau. Det individuelle program vil i høj grad kunne udnytte træningsplanens aktiviteter, tirsdag, torsdag og søndag. Træningsprogrammet er helt gratis – når et beskedent årskontingent er betalt.**

***Trænerbesætningen* er:**

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

**Thomas Jensen – Hovedansvarlig for bakkeløb torsdage i sommerhalvåret.**

**Jeanette Clausen – Ansvarlig for fitness/cirkeltræning onsdage i vinterhalvåret**

**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. Eller cykelgruppen, som kører torsdag formiddage. SE nærmere på foreningens hjemmeside.**