*Hjerteforeningens Motionsklub*

*Jægerspris*

TRÆNINGSPLAN for løbere 1. januar – 30. juni 2023

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| JANUAR |  |  |
| Søndag d. 1. januar | Varighedsløb  *Nytårsmarch 5 km* | Kl. 9,00 fra Kignæs-hallen  Kl. 14,00 fra Rejse-stalden |
| Søndag d. 8. januar kl. 9,00 | Varighedsløb | Hver tirsdag intervalløb kl. 18.00 v/ Klaus Forup fra Kignæshallen  Hver onsdag fitness-/cirkeltræning kl. 18,30  på Sogneskolen v/ Jeanette Clausen  Hver torsdag varighedsløb kl. 9,00 fra Rejsestalden  Hver torsdag  varighedsløb kl. 18,00 fra Kignæshallen |
| Søndag d. 15. januar | Løbepas | -- |
| Søndag d. 22. januar | Løbeskole med 5-10 x 130 m intervalløb | -- |
| Søndag d. 29. januar | Varighedsløb | -- |
| FEBRUAR |  |  |
| Søndag d. 5. februar | Testløb på 2,5 km ruten | Hver tirsdag intervalløb kl. 18,00 v/ Klaus Forup fra Kignæshallen  Hver onsdag fitness-/cirkeltræning kl. 18,30  på Sogneskolen v/ Jeanette Clausen  Hver torsdag varighedsløb kl. 9,00 fra Rejsestalden  Hver torsdag  varighedsløb kl. 17,45 fra Kignæshallen |
| Søndag d. 12. februar | Løbepas | -- |
| Søndag d. 19. februar | Varighedsløb | -- |
| Søndag d. 26 februar | Bakkeløb | -- |
| MARTS |  |  |
| Søndag d. 5. marts | Intervalløb 2-5 x 1000 m | Hver tirsdag intervalløb kl. 18,00 v/ Klaus Forup fra Kignæshallen  Hver onsdag fitness-/cirkeltræning kl. 18,30  på Sogneskolen v/ Jeanette Clausen  Hver torsdag varighedsløb kl. 9,00 fra Rejsestalden  Hver torsdag  varighedsløb kl. 17,45 fra Kignæshallen |
| Søndag d. 12. marts | Løbepas | Hver tirsdag intervalløb fra Kignæshallen kl.  18,00  Hver onsdag fitness-/cirkeltræning kl. 18,30  på Sogneskolen v/ Jeanette Clausen  Hver torsdag varighedsløb – Fra kl. 9,00 ved Rejsestalden  Hver torsdag bakkeløb fra Kignæshallen kl.  18,00 |
| Søndag d. 19. marts | Varighedsløb i varieret, bakket terræn | -- |
| Søndag d. 26. marts | *DANNERLØBET-2023*  *5,6 KM– 10 KM ELLER*  *½ MARATON!*  ORDINÆR TRÆNING AFLYST DENNE DAG, men  løb med i klubbens eget  motionsløb – eller meld dig som hjælper! | -- |
| APRIL |  |  |
| Søndag d. 2. april | Varighedsløb | Hver tirsdag intervalløb fra Kignæshallen kl.  18,00  Hver torsdag varigheds-løb fra Rejsestalden kl. 9,00  Hver torsdag bakkeløb fra Kignæshallen kl. 18,00 – SE dog Skærtorsdag |
| NB! Skærtorsdag d. 6. april | *FÆRGELUNDSLØBET 2023*  4,4 KM eller 6,6 KM  Løb med i Fjordløbernes løb i vores lokale skov – et rigtigt terrænløb! |  |
| Søndag d. 9. april | Løbepas | -- |
| Søndag d. 16. april | Testløb | -- |
| Søndag d. 23. april | Varighedsløb | -- |
| Søndag d. 30. april | Intervalløb 3 – 6 x 800 m | -- |
| MAJ |  |  |
| Søndag d. 7. maj | Løbepas | Hver tirsdag intervalløb fra Kignæshallen kl.  18,00  Hver torsdag varighedsløb fra Rejsestalden kl. 9,00  Hver torsdag bakkeløb fra Kignæshallen kl. 18,00 |
| Søndag d. 14. maj | Varighedsløb | -- |
| Søndag d. 21. maj | City-fitness | -- |
| Søndag d. 28. maj | Løbeskole 5-10 x 130 m | -- |
| JUNI |  |  |
| Søndag d. 4. juni | Løbepas, evt. strandløb | Hver tirsdag intervalløb fra Kignæshallen kl.  18.00  Hver torsdag varigheds-løb fra Rejsestalden kl. 9,00  Hver torsdag bakkeløb fra Kignæshallen kl. 18,00 |
| Søndag d. 11. juni | Varighedsløb, evt. strandløb |  |
| Søndag d. 18. juni | Testløb |  |
| Søndag d. 25. juni | Sommerorienteringsløbet |  |

*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.

*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 *individuelt tilpasset træningsprogram*. Dette tilbud gælder uanset dit nuværende løbeniveau. Kernen i det individuelle program vil principielt være trænings-planens aktiviteter, tirsdag, torsdag og søndag. Træningsprogrammet er naturligvis gratis.

*Trænerne* er:

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

Thomas Heine Jensen – Allround-træner hele året og hovedansvarlig for bakketræning i sommerhalvåret

Jeanette Clausen – Fitness-træner 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 velmente 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 året rundt og i forskelligt tempo, så alle kan være med.

Cykelgruppen kører ligeledes året rundt alle torsdage.

SE nærmere på foreningens hjemmeside for nærmere information og kontaktoplysninger.