

# HJERTEFORENINGENS MOTIONSKLUB I JÆGERSPRIS

TRÆNINGSPROGRAM: 16. OKTOBER 2011 – 15. APRIL 2012

2011 Søndag den 16. oktober	RESTITUERINGSLØB efter et veloverstået Eremitageløb	<u>HVER TIRSDAG KL. 18,00</u> INTERVALLØB MED START FRA KIGNÆSHALLEN MED Niels Erik Skaaning og Lise Skovsbo
23. oktober	LØBESKOLE: Brush-up på teknikken for garvede løbere Introduktion til en perfekt løbeteknik for nye løbere/medlemmer. ALLE afslutter med kort eller mellemlangt løb	
30. oktober	NYD SKOVEN I FULDE DRAG = Frit løb efter eget valg – Tænk løbende på din teknik: Rulle-afsæt/hofte/arm- og benføring.	-
		-
Søndag den 6. november	NATURFITNESS: Træn din krops mange muskler varieret – og opnå et bedre løb. Vi udnytter de aktuelle muligheder i skoven med træstammer/træer/vægge/bomme m.v. ALLE afslutter med et kort eller mellemlangt løb	<u>-HVER TIRSDAG KL. 18,00</u> INTERVALLØB MED START FRA KIGNÆSHALLEN MED Niels Erik Skaaning og Lise Skovsbo
13. november	FARTLEG – Intervalløb med varieret tempo, men uden pauser	-
20. november	TESTLØB på en 2,5 km lang testløbsrute.	-
27. november	KORT, MELLEMLANGT, ELLER LANGT LØB EFTER LYST, BEHOV OG EVNE.	-
		-
Søndag den 4. december	NATURFITNESS: Løb handler ikke kun om benmuskler. Styrk alle de store muskelgrupper ved varieret styrke og -muskeludholdenhedstræning i naturen. ALLE afslutter med kort eller mellemlangt løb	<u>HVER TIRSDAG KL. 18,00</u> INTERVALLØB MED START FRA KIGNÆSHALLEN MED Niels Erik Skaaning og Lise Skovsbo
11. december	Intervalløb: Længere distancer med indlagte pauser.	-
18. december	ORIENTERINGSLØB – Nyd naturen, imens du træner intervalløb!	-

25. december	<b>BEMÆRK! <u>Ingen</u> organiseret træning denne dag.</b>	-
		-
		-
<b>2012</b> Søndag den 8. januar	<b>NATURFITNESS LIGHT – Julen er ovre – forsætterne skal næres. Og vi starter NU! Og altid på basis af de individuelle forudsætninger og mål for træningen</b>	<b>HVER TIRSDAG KL. 18,00 INTERVALLØB MED START FRA KIGNÆSHALLEN MED Niels Erik Skaaning og Lise Skovsbo</b>
15. januar	<b>LØBESKOLE: Få en individuel vurdering af din løbeteknik og især redskaber til din videre løbestilsudvikling</b>	-
22. januar	<b>Intervalløb som 3 – 5 x 800 m løb</b>	-
29. januar	<b>Kort, mellemlangt eller langt løb</b>	-
5. februar	<b>TESTLØB på en 2,5 km lang testløbsrute</b>	-
		-
12. februar	<b>NATURFITNESS</b>	<b>HVER TIRSDAG KL. 18,00 INTERVALLØB MED START FRA KIGNÆSHALLEN MED Niels Erik Skaaning og Lise Skovsbo</b>
19. februar	<b>Kort – Mellem – Langt eller Ultralangt løb</b>	-
26. februar	<b>4 – 6 x 1000 m intervalløb</b>	-
4. marts	<b>TESTLØB</b>	-
		-
11. marts	<b>Kort – Mellem – Langt eller Ultralangt løb</b>	<b>HVER TIRSDAG KL. 18,00 INTERVALLØB MED START FRA KIGNÆSHALLEN MED Niels Erik Skaaning og Lise Skovsbo</b>
18. marts	<b>Bakkeløb i Færgelunden</b>	-
25. marts	<b>TESTLØB</b>	-
		-
1. april	<b>4 – 6 x 1000 m intervalløb.</b>	<b>HVER TIRSDAG KL. 18,00 INTERVALLØB MED START FRA KIGNÆSHALLEN MED Niels Erik Skaaning og Lise Skovsbo</b>
8. april	<b>Træning tilpasset den enkelte løbers behov i forhold til eventuel deltagelse i Dannerløbet.</b>	
15. april	<b>DANNERLØBET</b> Der er <u>ikke</u> ordinær træning denne søndag.	<b>Husk nedtrapning og opladning er to sider af samme sag.</b>

## **Løbetræningen i Hjerteforeningens Motionsklub i Jægerspris baseres bl.a. på følgende grundlag:**

- Vi ved nu med sikkerhed, at vi gennem en systematisk planlagt og gennemført løbetræning kan forbedre eller vedligeholde konditionen, også efter pensionsalderen, og dermed mere end opveje det fald i præstationsevnen, som den øgede alder ellers vil betinge.
- Kroppen er sjælens tempel. Et tempel er som et hus; det skal passes, ellers forgår det.
- Kræfterne skal trænes ind i kroppen – og ikke ud af kroppen.
- Du ER din krop.
- Fartfølelse er evnen til at tilpasse løbehastigheden optimalt til en given løbedistance.
- Det sværeste skridt til en bedre form, er skridtet fra sengen til gulvet, søndag morgen.
- Kroppen ved ikke, hvornår du holder ferie. Derfor skal den holdes i gang – løbende.
- Lad os aldrig glemme blot at løbe, føle den ubetingede frihed, åndedrættet, den rene skovluft, sveden og rulleafsættet på stierne og asfalten.
- Vi løbetræner primært for at opnå en højere livskvalitet her og nu, sekundært fordi det giver en øget evne til at tackle hverdagens strabadser og måske endda en højere levealder.
- Al kraft i løbebevægelsen skal rettes fremad: fødderne, benene, kroppen og ikke mindst armene.

**VINTERTRÆNING.** Der er minimum 3 løsninger, hvis sne og is melder sig over flere uger/måneder:

A) Fortsæt løbetræningen, som om sne og is ikke er et problem!

B) Find en nogenlunde ryddet, isfri strækning og gennemfør hårde, gentagne løb med tilsvarende pauser, eksempelvis 5 x 2 minutter løb med 2 minutter pause mellem gentagelserne (også velegnet indendørs i idrætshal, lade, garageanlæg etc.).

C) Indmeld dig i et fitness-center og fokuser på kredsløbstræning, især løbebånd.

Svømning og motionscykel er alternative træningsformer for kredsløbet, men ikke løbefunktionelle som A, B og C.

Gennemfører du et miks af ovenstående løsninger, vil du minimum holde dit nuværende formniveau.

God fornøjelse!

Ole Munch, cheftræner  
Niels Erik Skaaning, løbetræner  
Lise Skovsbo, formand og løbetræner