



Løb 2023 i gang med Ringe Løbeklub

Løbeprogram 0 - 5 km



Løb 2023 i gang med Ringe Løbeklub 0 - 5 km



Uge / Noter	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
2	Opstart info og teknik 5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 15 min. i alt	5 min gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang 14 min. i alt
3	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang 14 min. i alt	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min gang 14 min. i alt
4	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 15 min. i alt	3 min. gang 4 min løb 3 min. gang 3 min løb 1 min gang 14 min. i alt
5	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 5 min gang 15 min. i alt
6 + 7	3 min. gang 5 min løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang 15 min. i alt
8	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 18 min. løb	2 min. gang 12 min. løb 5 min gang 19 min. i alt

Løb 2023 i gang med Ringe Løbeklub 0 - 5 km



Uge / Noter	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
9	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 18 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 20 min. i alt	2 min. gang 14 løb 5 min. gang 21 min. i alt
10	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 20 min i alt	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 22 min. i alt	2 min. gang 16 min løb 5 min. gang 23 min. i alt
11	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 22 min i alt	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 24 min. i alt	2 min. gang 20 min. løb 5 min. gang 27 min. i alt
12 + 13	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 25 min. i alt	2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 13 min. løb 1 min. gang 29 min. i alt	2 min. gang 25 min. løb 5 min. gang 32 min. i alt
14	2 min. gang 13 min. løb 1 min. gang 13 min. løb 1 min. gang 30 min. i alt	1 min. gang 14 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 32 min. i alt	1 min. gang 30 min. løb 5 min. gang 36 min i alt
15	1 min. gang 17 min. løb 1 min. gang 17 min. løb 1 min. gang 37 min. i alt	2,5 km løb	Fællesløb i klubben 5 km

Løb 2023 i gang med Ringe Løbeklub



Om programmet

Der er fællestrening om tirsdage kl. 17.30 fra Klublokalet på Guldhøj. Man skal derudover træne 2 gange derhjemme, men vi opfordrer til at I alle mødes torsdage kl. 18 ved klublokalet og løber sammen i grupperne. Dog er dette uden trænere.

Der bør altid være en hviledag imellem løbedagene. Det betyder, at onsdag og fredag altid er hviledage. Hviledagen er vigtig, da det er her kroppen genopbygges og bliver stærkere. På hviledagene må man gerne dyrke let motion: cykle, svømme eller gå en tur. Man bør ikke løbe mere end programmet siger af hensyn til risikoen for skader! Man kan dog godt forlænge den første og sidste periode med gangen, hvis det passer bedre med ruten.

Der vil være fælles opvarmning og efter endt løbetur, laver man udstrækning i de enkelte grupper.

For at alle får en god løbeoplevelse, er det vigtigt, at de følgende regler overholdes.

Regler for løberne

- Trænerne løber altid forrest – hastigheden overholdes altid!
- Trænerne står for udstrækning, men må gerne inddrage løberne.
- Man mødes tirsdage kl. 17.30 ved klublokalet
- Der laves fælles opvarmning.
- Efter løbeturen mødes man gruppevis ved klublokalet og laver udstrækning.
- Børn er forældres ansvar og skal også tilmeldes.
- En træner løber sidst og får **alle** med hjem.
- Løb i højre side på stier og venstre side på veje.
- Overhold færdselsreglerne.
- Advar når der kommer cykler, løbere, hundelorte, huller osv.
- Alle løbere skal bære refleksveste, lys/lygter.
- Man kan skifte gruppe, hvis man ønsker højere eller lavere niveau.

Tilmelding til Begynderløb

Send en mail til formand.ringelobeklub@gmail.com med følgende oplysninger:

- Skriv "Begynderløb tilmelding"
- Navn
- Adresse
- Fødselsdag
- Mobilnummer og mail
- Str. på løbetrøje i tilfælde af indmeldelse i klubben på et senere tidspunkt 😊

Indsæt 150,- på konto nr: 5994 0004 013 297 eller mobilepay 244865