



Løb 2023 i gang med Ringe Løbeklub

Løbeprogram 5 - 10 km



Løb 2023 i gang med Ringe Løbeklub 5 - 10 km



Uge / Noter	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
2	Opstart info og teknik 5 min. gang 10 min. løb 2 min. gang	5 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang 30 min. i alt	5 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang 30 min. i alt
3	5 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang 30 min. i alt	5 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 12 min. løb 3 min. gang 33 min. i alt	5 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 12 min. løb 3 min. gang 33 min. i alt
4	5 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 13 min. løb 3 min. gang 34 min. i alt	4 min. gang 14 min. løb 1 min. gang 14 min. løb 3 min. gang 36 min. i alt	5 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 30 min. i alt
5	4 min. gang 14 min. løb 1 min. gang 14 min. løb 3 min. gang 36 min. i alt	3 min. gang 16 min. løb 1 min. gang 16 min. løb 3 min. gang 39 min. i alt	4 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 33 min. i alt
6 + 7	3 min. gang 16 min. løb 1 min. gang 16 min. løb 3 min. gang 39 min. i alt	3 min. gang 18 min. løb 1 min. gang 18 min. løb 3 min. gang 43 min. i alt	4 min. gang 32 min. løb 1 min. gang 37 min. i alt
8	3 min. gang 18 min. løb 1 min. gang 18 min. løb 3 min. gang 43 min. i alt	3 min. gang 20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 3 min. gang 47 min. i alt	3 min. gang 36 min. løb 1 min. gang 40 min. i alt

Løb 2023 i gang med Ringe Løbeklub 5 - 10 km



Uge / Noter	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
9	3 min. gang 20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 3 min. gang 47 min. i alt	2 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 48 min. i alt	2 min. gang 40 min. løb 1 min. gang 43 min. i alt
10	2 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 22 min. løb 1 min. gang 48 min i alt	2 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 52 min. i alt	2 min. gang 44 min løb 1 min. gang 47 min. i alt
11	2 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 24 min. løb 1 min. gang 52 min i alt	1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 55 min. i alt	1 min. gang 48 min. løb 1 min. gang 50 min. i alt
12 + 13	1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 26 min. løb 1 min. gang 55 min. i alt	1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 59 min. i alt	1 min. gang 52 min. løb 1 min. gang 54 min. i alt
14	1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 28 min. løb 1 min. gang 59 min. i alt	1 min. gang 30 min. løb 1 min. gang 30 min. løb 1 min. gang 63 min. i alt	1 min. gang 56 min. løb 1 min. gang 58 min. i alt
15	1 min. gang 60 min. løb 1 min. gang 62 min. i alt	Løb 4,5 km	Fællesløb i klubben 10 km

Løb 2023 i gang med Ringe Løbeklub 5 -10 km



Om programmet

Der er fællestrening om tirsdagen kl. 17.30 fra Klublokalet på Guldhøj. Man skal derudover træne 2 gange derhjemme, men vi opfordre til at I alle mødes torsdage kl. 18 fra 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 tirsdag 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