

# Løbetræning

## SG-atletik

### 2021

*... hvis du vil lære at løbe hurtigere!*

Udfordrende løbetræning i forpligtende miljø, med tempotræning på atletikbane. Målrettet bandedistancerne fra 1.500 m - 10.000 m, men også landevejssløbere vil kunne profitere af træningen.

I sommerhalvåret fra april - september tilbydes der kvalitetstræning på Høje Bøge Stadion hver tirsdag kl. 18.00.

#### **Eksempler på træningspas:**

5 x 1000m med 3 min. pause

10 x 400m med 1 min. pause

20 x 200m med 30 sek. pause

**Bakkeløb** – i Høje Bøge skoven

**Testløb** på atletikstadion

**Koordinationsøvelser**

**Løbeteknik og forbedring af løbestil**

**Forebyggelse af skader**

**Individuelt træningsprogram**

For at få udbytte af træningen, skal man have et vist niveau og kunne løbe 5 km på 20-22 min.

Nye løbere er velkommen til at møde op om tirsdagen, eller kontakte mig for mere information.

Keld Bo Larsen  
løbetræner i SG-atletik  
mail: [keld@troensemail.dk](mailto:keld@troensemail.dk)  
Tlf: 2926 4825