

Hold	Trænere	Tempo / beskrivelse	Distance ved sæsonstart	Evt. mål
Gå-hold	Susan	For alle, der gerne vil ud at have lidt frisk luft og lidt motion og som ikke kan/har lyst til at løbe.	2-3 km	
Hygge-hold	Uden trænere	Ca. 7.30 min/km  Holdet for dig der kun vil løbe 3 km i roligt tempo og have det hyggeligt med andre løbere. Efter den fælles opvarmning løbes en fast ca. 3 km. rute i det tempo som passer den enkelte bedst. Der er ingen træner tilknyttet holdet men du er naturligvis velkommen til at kontakte trænerne hvis der er spørgsmål.	2-3 km	
Begynderhold	Claus / Thyge	7.00 – 7.30 min/km  For dem, som har lyst til at løbe, men endnu ikke er kommet i gang. Man skal regne med at være aktiv 30-45 min. pr. gang. Vi starter langsomt op, med mere gang end løb, for at forebygge overbelastning. Målet er at kunne løbe 5 km i løbet af efteråret, hvor vi så småt begynder at løbe med de andre hold, så man kan blive udfordret på den gode måde. Og så skal vi samtidig have det sjovt - det er vigtigt!	1 km	At kunne løbe 5 km uden pause i moderat tempo.
Hold 2	Majbrit / Laila	6.25-6.40 min/km  Holdet for dig som gerne vil motionere sammen med andre, som kan løbe 4-5 km uden eller med få korte pauser. Frem til og henover sommeren sætter vi distancen op til 8-10 km og efter sommeren er målet at tempoet øget gradvist.	5 km	Efter sommeren er det målet at tempoet gradvist er øget til 6.15-6.30 min/km og distancen er øget til 8-10 km.
Hold 3	Søren	6.00 – 6.15 min/km  For folk som har løbet før og kan løbe 6 km med meget få/uden pauser. Du skal regne med at skulle løbe 2-3 gange om ugen, for at kunne følge med.	6 km	Frem mod sommerferien er målet gradvist at have øget distancen til 8-10 km.
Hold 4	Lotte / Jesper / John	Ca. 5.45 min/km  For rutinerede løbere der kan løbe 8 km uden pauser og som løber 2-3 gange pr. uge. Der vil være fokus på intervaltræning. Målet er at øge tempoet henover sommeren, så vi løber 5.30 min/km	8-10 km	Efter sommeren er det målet at tempoet er øget til 5.30 min/km
Hold 5	Niels / Lars	5.15 min/km  For meget rutinerede løbere der kan løbe 11,5 km/time og som motionerer 3-4 gange om ugen. Der vil være intervaltræning. Vi løber ca. 60-75 minutter. Hvor langt det bliver, afhænger af de fremmødte og hvad vi finder på under løbeturen. Vi vil forsøge at gøre turene så afvekslende som muligt. Uanset hvordan træningen afvikles, er det målet at vi alle bliver udfordret, og ingen kommer til at kede sig.	11-12 km	