

Hold 1 profil

Hvis du tager dit løb seriøst og gerne vil forbedre dine løbepræstationer markant, kunne hold 1 være noget for dig.

Vi er et hold på ca. 20-25 aktive løbere, der træner målrettet mod distancer fra 5 km til maraton - med hovedfokus på de længere distancer.

Har du niveauet til at løbe med? Der er ingen kvalifikationskrav, men følgende løbetider giver et indblik i, hvad der skal til for at kunne følge med holdet og få noget ud af træningen: Maraton hurtigere end 3:10. De fleste på hold 1 løber sub 3 timer på maraton, og flere under 2:40.

Halvmaraton under 1:30 og 10 km under 40 min.

Er du tæt på dette og har ambitionen om at blive en bedre løber, så hold dig ikke tilbage men kom og tag en snak med en af trænerne og løb med.

Løberne på hold 1 har typisk 4-6 træningspas/uge og løber mellem 70-120 km/uge. Nogle gange mere eller mindre afhængig af træningsplanen og den fase vi er i.

Vi inddrager mange forskellige aspekter i træningen og tror på, at variation, styrketræning og restitution er nøgleelementer i enhver løbemæssig fremgang.

Vi målretter træningen mod at forbedre både udholdenhed, kondition, styrke, teknik og løbeøkonomi.

På hold 1 vægter vi den sociale del højt og støtter og bakker hinanden op i den daglige træning og mod specifikke konkurrencer. Vi gør hinanden gode.

Hold 1-løbere har en høj træningsmoral og vi gennemfører al træning udendørs året rundt.

Vi tilrettelægger træningen frem mod 2-4 hovedkonkurrencer hvert år, fx halvmaraton eller maraton og rejser ofte sammen til løb i Danmark eller udlandet.

Der er trænerne til stede onsdag kl. 18.00 og søndag kl. 8:00/9:00. Øvrige dage koordineres træningen på vores Facebookside.

Den ugentlige træningsplan holdes opdateret her: [link](#)