

# Løbehold hos Vejen Løbemotion foråret 2010

## Den 15/3 starter Vejen Løbemotion op med nye løbehold. Alle er hjertelig velkomne.

Nedenfor kan man se hvilke hold der bliver oprettet, såfremt der er løbere nok:

"Nybegynderholdet" og "i gang igen" holdet starter hver mandag og torsdag kl. 18.00 Fra Vejen Idrætscenters hovedindgang. Alle andre hold starter hver mandag og torsdag kl. 18.30 sammen sted.

**Hvis du har spørgsmål eller kommentarer til holdene kan du gå ind på kontakt VAF og sende en besked eller ringe på 21 29 01 35 (Christina Bjørn) efter kl. 17.**

### "Nybegynderne":

Et hold for dem som aldrig før har løbet, eller ikke har løbet i meget lang tid. Holdet er også for dem som synes de er i elendig form. Vi starter med at løbe 4 minutter med 2 minutters gang, et par gange ind imellem.

Hastigheden sættes så alle kan være med.

Målet er at deltage i Askov løbet 25/5 ( men ikke at kunne løbe hele vejen).

Dette hold løber mandage og torsdage **kl. 18.00** fra VIC

### "Igang igen":

Opsamlingshold for dem der tidligere har løbet men er kommet lidt ud af vanen, eller dem der er i rimelig god grundform, men ikke er så vant til at løbe. Vi starter med at løbe i 11 minutter med et par gå- pauser undervejs.

Hastigheden sættes så alle kan være med. Hvis nogle løber lidt hurtigere laver vi små fartlege undervejs.

Målet er at løbe stabilt og hele vejen på den korte rute til Askov løbet den 25/5.

Dette hold løber hver mandag og torsdag **kl. 18.00** fra VIC.

### "Motionisterne" Det hold der hidtil har været hold A.

Træner op med henblik på at løbe 10 km den 24/4. Løbehastighed ved start ca. 7 min/km kan eventuelt øges lidt, men da distancen også øges, kommer vi ikke til at øge voldsomt i hastigheden.

### Hold AB:

Løbere der nu kan løbe 5- 6 km på omkring 7 min/km.

Træner med henblik på at komme til at løbe 10 km på omkring 6 min/km.

### Hold B

Løbere der træner med henblik på at løbe Lillebælt halvmaraton med en hastighed på omkring 6 min/km.

### Hold C

For løbere der træner til at løbe Lillebælt halvmaraton på omkring 5- 5½ min/km