

Træningsplan efterår 2021							Bogenseløberne			
Uge	Dato	Aktivitet	km	Ansvarlig	Opvarmning	Note	Trænere:	Lørdagstrænere	Begynderhold	
32	10-8	km tur i grupperne			Sander	Opstart	Tirsdag	(6 min/km)	6,15 min/km	6,30 min/km
32	14-8	Lørdagstur	14	Anja			Sander	Anja	Hanne	Karin
33	17-8	km tur i grupperne			Connie	Trænermøde kl 19,15, Hallens cafeteria	Connie	Sander	Birgit	Mie
33	21-8	Lørdagstur	12	Michael				Michael		(Mie)
34	24-8	km tur i grupperne			Anja		Anja	Connie		
34	28-8	Lørdagstur	14	Sander			Grete			
35	31-8	Fællestræning		Sander/Connie		Surprise				
35	4-9	Lørdagstur	12	Connie			Hanne			
36	7-9	Variation i grupperne			Grete		Birgit			
36	11-9	Lørdagstur	12	Sander						
37	14-9	km tur i grupperne			Hanne		Mie			
37	18-9	Lørdagstur	14	Anja			Karin			
38	21-9	Fællestræning		Anja/Grete		Surprise				
38	25-9	Lørdagstur	16	Connie			Helle			
39	28-9	km tur i grupperne			Birgit		Michael			
39	2-10	Lørdagstur	18	Michael						
40	5-10	km tur i grupperne			Mie		Lørdagstræning frem mod halvmarathon 30. oktober			
40	9-10	Lørdagstur	18	Sander			6 min/km træner efter følgende program. Start kl 9,00 fra Bogense motion.			
41	12-10	Fællestræning		Hanne/Birgit		Surprise	Der løbes følgende distancer med indlagte intervaller af 6 min, hvor man kan løbe i frit tempo.			
41	16-10	Lørdagstur	16	Connie			Gerne 80-90% af max puls. (Trænerne har lov til at variere træningen efter forhold, stemning og deltagere)			
42	19-10	km tur i grupperne			frivillig/ferie	Efterårsferie	Herefter vende de foreste og løber ned bagerst i gruppen så man fortsætter samlet.			
42	23-10	Lørdagstur	12	Anja ?		Efterårsferie	Vi lægger vægt på det sociale og udfordrer os selv og får gerne et snak og en tår efter turen.			
43	26-10	Variation i grupperne			Karin		Bedste måde at starte en weekend på findes næppe.			
43	30-10	Cannonball	21-14-7	Michael/Karin/Sander/m.fl.	Bogenseløbernes halvmarathon Afslutter med fælles spising og hygge		jog-fri-jog-fri-jog			
44	2-11	km tur i grupperne			Sander	Sommertid slut	Dato	Distance	Intervaller	
44	6-11	Lørdagstur	12	Sander		Yoga for løbekroppen 9-13	21-8	12	20-6-10-6-30 Michael	
45	9-11	km tur i grupperne			Connie	Begynderhold løber 5 km	28-8	14	20-6-10-6-10-6-26 Sander	
45	13-11	Lørdagstur	14	Michael			4-9	12	20-6-10-6-30 Connie	
46	16-11	Fællestræning		Mie/Karin		Indslusning af begyndere/ Cannonball	11-9	12	20-6-10-6-30 Sander	
46	20-11	Lørdagstur	12	Connie			18-9	14	20-6-10-6-10-6-26 Anja	
47	23-11	Variation i grupperne			Anja		25-9	16	20-6-15-6-15-6-28 Connie	
47	27-11	Lørdagstur	14	Anja			2-10	18	20-6-15-6-15-6-40 Michael	
48	30-11	km tur i grupperne			Grete		9-10	18	20-6-15-6-15-6-40 Sander	
48	4-12	Lørdagstur	12	Sander			16-10	16	20-6-15-6-15-6-28 Connie	
49	7-12	Fællestræning		Helle/Michael		Trænerne finder på noget sammen	23-10	12	20-6-10-6-30 Anja	
49	11-12	Lørdagstur	16	Michael			30-10	Halvmarathon / 14 km / 7 km		
50	14-12	Juleafslutning		Hanne, Helle			Ønsker man at løbe med grupperne 6,15 eller 6,30 om Lørdagen, lægges planen op i Bogenseløbernes facebookgruppe, typisk torsdag eftermiddag. Så hold øje med facebookgruppen, eller aftal om tirsdagen.			
50	18-12	Lørdagstur	14	Connie						
51	21-12	Km tur i grupperne								
51	24-12	Lørdagstur	24	?						
52	28-12	Ingen træning								
52	31-12	Champagnegaloppen	ca 5 km	Connie, Birgit		Nytårsdag (fredag)				
52	1-1-2022	Lørdagstur	14	Ingen		Afterpartyrun				
1	4-1	Første træning i 2022				Km tur				