

# Walk and run efterår 2006

Programmet forudsætter at du kan gå 5 - 6 km i raskt tempo.

Træningsprogrammet forudsætter tre ugentlige træningsdage onsdag, "træn selv dag" og søndag

Ruten er en fast tur rundt i Møldrup på 5.5 km

Drik ca. ½ liter væske en time før træning og ½ liter væske efter træningen

Spis senest 1½ time før træningen begynder

Anvend kun løbesko af god kvalitet, og som ikke er slidt. Løbeskoene er dit vigtigste redskab i løbetræningen ( Spørg gerne om råd hos temposættere )

Fællestræningen starter altid fra Møldrup skolegård. Søndage kl. 10.00 og onsdage kl. 19.00

Træningen foregår i en gruppe, med temposætter forrest til at holde tempoet.

Turen vil foregå i gang og løb med forskellige intervaller.

På "træn selv dagen" gennemfører du selv turen

Løb ikke hurtigere end du kan snakke medens du løber.

Efter ca. 10 uger vil der være et 5 km testløb, hvor der løbes hele vejen rundt. Nærmere info herom fra temposætter.

Hav tålmodighed, du skal nok komme i form.

God fornøjelse og god løbetur

Team Møldrup

Se efter info og nyheder på [www.teammoeldrup.dk](http://www.teammoeldrup.dk)