

Løbstræningsholdets trænermøde

Torsdag den 14. november 2002

Dagsorden:

1. Evaluering 2002

Træningen er generelt forløbet tilfredsstillende.

2. Koordinering af trænerindsatsen

Det er dagens træner, der giver instruktionen og styre løbet, men de øvrige trænere må meget gerne bakke op.

3. Løbetempo – differentieret løb – opsamlinger

På de lange ture skal vi prøve at holde sammen på gruppe på første halvdel af turen. Det sker ved jævnlige opsamlinger, hvor alle løber tilbage til sidste løber. På resten af turen skal der helst være mulighed for, at de hurtige kan løbe lidt ekstra og tilsvarende at dem der ønsker det, kan skære lidt fra.

4. Målsætninger for træningen

BT-halvmaraton for forårstræningen og Eremitageløbet for efteråret.

5. Træningens indhold

Lægge lidt mere vægt på opvarmning sådan, at holdet løber roligt ca. den første kilometer. Det kan være en god idé at vente med instruktionen for dagens træning, til opvarmningen er gennemført.

Instruktionen skal så tit som muligt startes med hvordan og hvorfor vi skal gennemføre dagens program. Tilsvarende minde om sikkerhedsregler. (Huske at sige til når man løber fra – sikring af sidste løber m.v.)

6. Træningsprogram 2003

Som udgangspunkt rullende program med LSD-løb, interval, konkurrencefart, bakketræning og jog, men sådan, at lange ture så vidt muligt bliver mandag og onsdag. I øvrigt tilpasses programmet i forhold til løbearrangementer o.l.

7. Teorispot

I løbet af foråret vil det blive forsøgt, at starte træningen på alle mandage med små indlæg af 3-5 minutter om løbeteori.

8. Trænerudvalgets idémøde

Vi skal sikre os, om der er nogen fra løbstræningsholdet, der gerne vil deltage i mødet.

9. Eventuelt

Prøve at skabe lidt "team-building" omkring BT-halvmaraton.