

Tempo-grupper	Beskrivelse	Frontløbere/ Fartholdere
5:00 min. pr. km	"Fuld fart og højt humør" Hvis du kan lide at løbe og kan bidrage med lidt godt humør, passer du perfekt til vores gruppe. Vi har ikke stram tempo- eller tidsstyring, men vi rammer et tempo mellem ca. 4:55-5:05 min/km. Vi prøver at tilpasse tempoet efter, hvem vi er, hvor mange vi er, og hvordan dagshumøret og formen er.	Thomas M., Thomas N., Christina, Steffen og Johnny
5.30 min. pr. km	Vi er en gruppe, der løber for kombinationen af motion og hyggeligt samvær. Vi synes selv vi både er imødekomende og også ret sjove. Vi løber omkring 5:30 pr. kilometer lidt afhængig af hvem vi er og vind og vejr. Vi løber som oftest ruten, som fremgår af træningsplanen, og har et princip om aldrig at løbe under 10 km. Og om altid at få sidste mand med hjem. Vi tager meget gerne imod nye løbere, men løber som vi plejer.	Ehud
6.00 min. pr. km	Vi deler i 2 hold. A: Løber ca. 10 km og indimellem intervaller. B: Løber fra 5 til 10 km.	A: Jane E, Vivi og Trine B: Birger, Ove og Bjørn
6.30 min. pr. km	Vi løber fra 6 - 10 km. Vi løber ud sammen og deler i 2 eller flere grupper. Vi løber indimellem små intervaller. Vi starter med 6 km og øger gradvis, som angivet i træningsskema for 6:30, som vi følger så vidt muligt.	Lene B., Dorrit, Mette J., Lisbeth, Johnny F. og Helle T
7:00 min. pr. km	Vi løber ca. 7:00 min/km. Vi løber med negativ split, dvs. langsommere (ca. 8-7:30 min/km) i starten de første ca. 1-2 km. Vi løber minimum 5 km og holder få eller ingen pauser. Fartholderen bestemmer ruten. Vi tilpasser løbet efter vejret og ruten og til dels efter dem, som er med i gruppen. Hvis der er behov og kapacitet til det, opdeles gruppen undervejs i en lidt hurtigere og en lidt langsommere gruppe. Vi har bagstopper med, så hvis en eller flere har svært ved at holde tempoet er der en, som følger de sidste hjem. Ingen efterlades alene ude på ruten.	Keld, Yvonne, Jenny, Anne Mette, Jette og Inger
7:30-8:00 min. pr. km	Der veksles mellem løb og gang – løb øges gradvis. Vores 10 bud: 1.Første km løbes i 8.00 og resten mellem 7.15 og 7.45. 2.Distance og gang/løb følger træningsskemaet 7:30-8:00 3.Vi løber to og to. Fartholderen må ikke overhales. 4.Fartholderens ur bestemmer. Vi bruger løbetempo og ikke gennemsnits tempo. 5.Distance er vigtigere end tiden. 6.Ruterne er rundture. Aldrig tur/retur. Det er for kedeligt. 7.Vi går hellere lidt mere for at få alle med. 8.Går det for hurtigt: Så skift til walk-gruppen. 9.Går det for langsomt: Så skift til 7:00-gruppen. 10.Efter nogle gange deler vi os måske i to grupper.	Morten, Birthe, Hans, Erling og Sally
Walk	Socialt samvær, ca. 11 min./km distance ca. 5-8 km. Fast hver onsdag og mulighed for træning mandag også.	John C., Per T. og Bryde