

Det er muligt at løbe med på **tre af AMs løbehold**hver mandag, onsdag og lørdag.

De tre AM hold hedder:

**Team Puls**

Har tilknyttet ca. 60 løbere.

Ca. 20-30 løbere møder op per træning.
Opvarmning løbes i tempoet 4:15 til 4:45.
Intervalløb og tempotræning løbes i tempoet 3:30 til 4:30.
Træningstidspunkt **mandag og onsdag kl. 18.00. Lørdag kl. 10.**Mandag og onsdag løbes tempo og interval ca. 12-15 km.
Lørdag lang tur 18-22 km. opdeles i undergrupper i tempoet 4:15 - 5:30 alt efter ønsker fra de fremmødte.
Se : teampuls.dk

**Eriks Hold**

Har tilknyttet ca. 120 løbere.
Ca. 50 løbere møder op per træning.
Opvarmning løbes i grupper i tempoet 4:30 til 5:30 og 5:30 til 6:30.
Intervalløb og tempotræning løbes i grupper i tempoet 4:30 til 6:00.
Træningstidspunkt **mandag og onsdag kl. 18.00. Lørdag kl. 11.**Mandag og onsdag løbes tempo og interval ca. 10-12 km.
Lørdag lang tur 15-20 km. opdeles i undergrupper i tempoet 4:30 - 6:30 alt efter ønsker fra de fremmødte.
Se : erikshold.dk

**Arnolds Høns**

Har tilknyttet ca. 300 løbere.
Ca. 120-150 løbere møder op per træning.
Opvarmning løbes i grupper i tempoet 4:30 til 6:45.
Intervalløb og tempotræning løbes i grupper i tempoet 4:30 til 6:30.
Træningstidspunkt **mandag og onsdag kl. 17.45. Lørdag kl. 11.**Mandag og onsdag løbes tempo og interval ca. 6-14 km.
Lørdag lang tur 10-20 km. opdeles i undergrupper i tempoet 4:30 - 6:45 alt efter ønsker fra de fremmødte.
Specielt skal bemærkes, at der under "Arnolds Høns" er etableret grupper, der primært fungerer som "skades hold", hvor træningen specielt er tilrettelagt til genoptræning efter/under et skadesforløb.
Se : arnolds-hons.dk

Generelt er det **gældende for alle hold**, at der løbes "hårdt" inden for de anviste niveauer i perioder på 3 uger, hvorefter der restitutionsløbes i én uge.

**Mødested**for alle grupper er ved trappen foran Marselisborg Hallen. Trænerne for de enkelte hold bærer "navne veste", ellers bare spørg efter de enkelte hold.

I forbindelse med mandags-træningen er der i de ulige uger en **fysioterapeut**tilgængelig i Marselisborg Hallen. Fysioterapeuten foretager ikke en decideret behandling, men nærmere en "symptom identifikation". Det er gratis at konsultere fysioterapeuten og det foregår "efter tur" ved almindelig kø-system.

Alle tri-medlemmer er meget velkomne til alle 1900 AM løbetræningerne. Det enkelte tri-medlem skal blot **give sig tilkende** overfor den på træningens ansvarlige holdleder for det hold, man ønsker at løbe med på.

Såfremt det enkelte tri-medlem ikke finder sig til rette på et af ovenstående hold med tilhørende undergrupper, kan man ved fremmøde spørge sig for hos 1900 AM-trænerne, der så vil gøre alt, hvad de kan for at anvise et hold eller en gruppe, der løber så tæt på det enkeltes tri-medlems ønsker som muligt.