

Træningsforløb over 12 uger.

Der er tre ugentlige træningsdage:

Tirsdag kl. 16:45

Torsdag kl. 16:45

Lørdag kl. 10:30.

Vi opfordrer til, at man som minimum løber 2 gange om ugen.

I pauserne "går vi mod midten", så holdes samles mellem de enkelte løbeture.

Træningsprogrammet:

| TIRSDAG   | TORSDAG  | LØRDAG  | UGE NUMMER  |
|---|--|---|-------------|
| Løb 2 minutter<br>Gå 3 minutter<br>Gentag 4 gange | Løb 2 minutter<br>Gå 3 minutter<br>Gentag 4 gange  | Løb 3 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Gentag 4 gange | Uge 1 (14)  |
| Løb 3 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Gentag 4 gange | Løb 3 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Gentag 4 gange  | Løb 4 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Gentag 3 gange | Uge 2 (15)  |
| Løb 4 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Gentag 4 gange | Løb 4 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Gentag 4 gange  | Løb 5 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Gentag 3 gange | Uge 3 (16)  |
| Løb 5 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Gentag 4 gange | Løb 5 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Gentag 4 gange  | Løb 5 minutter<br>Gå 1½ minut<br>Gentag 4 gange   | Uge 4 (17)  |
| Løb 5 minutter<br>Gå 1½ minut<br>Gentag 4 gange   | Løb 5 minutter<br>Gå 1½ minut<br>Derefter løber vi 1<br>minut hurtigere og 1<br>min langsommere x 3 (6<br>minutter i alt)<br>Gå 2 minutter<br>Løb 5 minutter<br>Gå 1½ minut<br>Løb 5 minutter<br>Gå 1½ minut | Løb 6 minutter<br>Gå 1½ minut<br>Gentag 3 gange   | Uge 5 (18). |
| Løb 6 minutter<br>Gå 1½ minut<br>Gentag 4 gange   | Løb 5 minutter<br>Gå 1½ minut<br>Fartleg 2 x 5 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Løbe 5 minutter  | Løb 6 minutter<br>Gå 1 minut<br>3 gentagelser     | Ug 6 (19)   |

|   |   |   |             |
|---|---|---|-------------|
|   | Gå 2 minutter   |   |             |
| Løb 6 minutter<br>Gå 1½ minut<br>Gentag 4 gange     | Løb 5 minutter<br>Gå 1½ minut<br>Fartleg 2 x 5 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Løbe 5 minutter<br>Gå 2 minutter          | Løb 6 minutter<br>Gå 1 minut<br>4 gentagelser   | Uge 7 (20)  |
| Løb 6 minutter<br>Gå 1 minut<br>Gentag 4 gange      | Løb 6 minutter<br>Gå 1½ minut<br>Fartleg 2 x 6 minutter<br>med 2 minutter i mellem<br>Løb 5 minutter<br>Gå 2 minutter | Løb 4 minutter<br>Gå 1 minut<br>Løb 5 minutter<br>Gå 1 minut<br>Løb 6 minutter<br>Gå 1 minut<br>Løb 7 minutter<br>Gå 2 minutter | Uge 8 (21)  |
| Løb 7 minutter<br>Gå 1 minut<br>Gentag 4 gange      | Løb 6 minutter<br>Gå 1½ minut<br>Fartleg 3 x 5 minutter<br>med 2 minutter i mellem<br>Løb 5 minutter<br>Gå 2 minutter | Løb 5 minutter<br>Gå ½ minut<br>Løb 5 minutter<br>Gå ½ minut<br>Løb 5 minutter<br>Gå ½ minut<br>Løb 5 minutter<br>Gå 2 minutter | Uge 9 (22)  |
| Løb 10 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Gentag 3 gange  | Løb 10 minutter<br>Gå 1 minut<br>Gentag 3 gange   | Løb 10 minutter<br>Gå 1 minut<br>Gentag 3 gange   | Uge 10 (23) |
| Løb 10 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Gentag 3 gange  | Løb 10 minutter<br>Gå 1 minut<br>Gentag 3 gange   | Løb 10 minutter<br>Gå 1 minut<br>Gentag 3 gange<br>Løb 5 minutter<br>Gå 2 minutter  | Uge 11 (24) |
| Løb 7 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Gentages 4 gange | Løb 7 minutter<br>Gå 2 minutter<br>Gentages 3 gange   | Testløb 5 km. i et stræk<br>– hvis du selv føler dig klar. Ellers individuelt vurderer  |             |
|   |   |   |             |

Efter træningen er du klar til at overgå til et af vores etablerede hold. Du vil blive guidet, så du kommer ind rette sted. Vi har 2-3 hold at vælge mellem, der løber hvert sine tempi.