

Træningsprogram for Genstart 4 - uge 17-26

	Uge	Tirsdag	Lørdag	Noter
F O K U S P Å T E K N I K	1	Fælles opvarmning 5	Fælles opvarmning 5	Uge 17 I alt 28 minutters løb
		Langsomt løb 9	Langsomt løb 9	
		Pause m teknikøvelser 10	Pause m teknikøvelser 10	
	2	Almindeligt løb 9	Almindeligt løb 9	Uge 18 I alt 30 minutters løb
		Pause m styrketræning 5	Pause m styrketræning 5	
		Almindeligt løb 10	Almindeligt løb 10	
	3	Udspænding 5	Udspænding 5	Uge 19 I alt 31 minutters løb
		Fælles opvarmning 5	Fælles opvarmning 5	
		Langsomt løb 10	Langsomt løb 10	
F O K U S P Å K O N D I T I O N	4	Pause m teknikøvelser 11	Pause m teknikøvelser 11	Uge 20 I alt 31 minutters løb
		Almindeligt løb 14	Almindeligt løb 14	
		Udspænding 5	Udspænding 5	
	5	Fælles opvarmning 5	Fælles opvarmning 5	Uge 21 I alt 33 minutters løb
		Langsomt løb 12	Langsomt løb 12	
		Pause m balanceøvelser 6	Pause m balanceøvelser 6	
	6	Tempokift 6	Tempokift 6	Uge 22 I alt 35 minutters løb
		Pause m styrkeøvelser 15	Pause m styrkeøvelser 15	
		Almindeligt løb 5	Almindeligt løb 5	
F O K U S P Å T E M P O	7	Udspænding 5	Udspænding 5	Uge23 I alt 37 minutters løb
		Fælles opvarmning 5	Fælles opvarmning 5	
		Langsomt løb 12	Langsomt løb 12	
	8	Introduktion til fartleg 8	Introduktion til fartleg 8	Uge 24 I alt 39 minutters løb
		Pause m koordinationsøvelser 17	Pause m koordinationsøvelser 17	
		Almindeligt løb 5	Almindeligt løb 5	
	9	Fælles opvarmning 5	Fælles opvarmning 5	Uge 25 I alt 41 minutters løb
		Langsomt løb 14	Langsomt løb 14	
		Introduktion til fartleg 10	Introduktion til fartleg 10	
10	Pause m koordinationsøvelser 17	Pause m koordinationsøvelser 17	Uge 26 I alt 42 minutters løb	
	Almindeligt løb 5	Almindeligt løb 5		
	Udspænding 5	Udspænding 5		

Efter 1. juli 2019 laves nyt program, hvori indgår ekstra opvarmning inden løb, samt med kun én pause undervejs. Målet er at kunne løbe i alt 43 minutter (ca. 6 km) uden pause senest 1. september 2019.