

Forløbet er et 12 ugers forløb med tre ugentlige træninger:

Tirsdag kl. 16:45

Torsdag kl. 16:45 (selvtræning eller kun få trænere og et hold).

Lørdag kl. 10:30

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

I pauserne - går "mod midten" så holdet samles.

Træningsprogrammet (inspireret af Spartas træningsprogram).

Tirsdag	Torsdag	Lørdag	Kommentarer
Løb 2 minutter Gå 3 minutter Gentag 4 gange	Løb 2 minutter Gå 2 minutter Gentag 3 gange	Løb 3 minutter Gå 2 minutter Gentag 3 gange	Uge 1 (14)
Løb 3 minutter Gå 2 minutter Gentag 4 gange	Løb 3 minutter Gå 2 minutter Gentag 4 gange	Løb 4 minutter Gå 2 minutter Gentag 3 gange	Uge 2 (15)
Løb 4 minutter Gå 2 minutter Gentag 4 gange	Løb 4 minutter Gå 2 minutter Gentag 2 gange	Løb 5 minutter Gå 2 minutter Gentag 3 gange	Uge 3 (16)
Løb 5 minutter Gå 2 minutter Gentag 4 gange	Løb 5 minutter Gå 2 minutter Derefter løber vi interval. 1 minut løb "lidt hurtigere", 1 minut gå x 5. Løb 5 minutter Gå 2 minutter	Løb 5 minutter Gå 1½ minut Gentag 3 gange	Uge 4 (17)
Løb 5 minutter Gå 1½ minut Gentag 4 gange	Løb 5 minutter Gå 1½ minut Derefter løber vi interval. 1 minut løb "lidt hurtigere", 1 minut gå x 6. Løb 5 minutter Gå 2 minutter	Løb 6 minutter Gå ½ minut Gentag 3 gange	Uge 5 (18)
Løb 6 minutter Gå 1½ minut Gentag 4 gange	Løb 5 minutter Gå 1½ minut Fartleg i 2 x 5 minutter Løb 5 minutter Gå 2 minutter	Løb 6 minutter Gå 1 minut 3 gentagelser	Uge 6 (19)
Løb 6 minutter Gå 1½ minut Gentag 4 gange	Løb 5 minutter Gå 1½ minut Fartleg i 2 x 6 minutter Løb 5 minutter	Løb 6 minutter Gå 1 minut 3 gentagelser	Uge 7 (20)

	Gå 2 minutter		
Løb 6 minutter Gå 1 minut Gentag 4 gange	Gå 6 minutter Gå 1½ minut Fartleg i 2 x 6 minutter Løb 5 minutter Gå 2 minutter	Løb 7 minutter Gå 1 minut Gentag 3 gange	Uge 8 (21)
Løb 7 minutter Gå 1 minut Gentag 4 gange	Gå 6 minutter Gå 1½ minut Fartleg i 3 x 5 minutter Løb 5 minutter Gå 2 minutter	Løb 5 minutter Gå ½ minut Løb 5 minutter Gå ½ minut Gentage 3 gange	Uge 9 (22)
Løb 10 minutter Gå 2 minutter Gentage 3 gange	Løb 10 minutter Gå 1 minut Gentage 3 gange – den midterste som fartleg	Løb 10 minutter Gå 1 minut Gentag 3 gange	Uge 10 (23)
Løb 10 minutter Gå 2 minutter Gentage 3 gange	Løb 10 minutter Gå 1 minut Gentage 3 gange – den midterste som fartleg	Løb 10 minutter Gå 1 minut Gentag 3 gange	Uge 11 (24)
Løb 7 minutter Gå 2 minutter Gentages 2 gange	Løb 7 minutter Gå 2 minutter Gentages 2 gange	Testløb 5 km.	Uge 12 (25) – træningen slutter 24. juni og du er klar til de etablerede hold

Nu er du klar til at indgå på de øvrige træningshold i klubben, som løber omkring 5 km. pr. træningspas.