

BEGYNDERTRÆNING 2026

TRÆNINGSKALENDER OG PROGRAM

Træningsforløb over 12 uger.

'Start tirsdag den 7. april 2026, afslutning lørdag den 27. juni.

Der er 2 ugentlige begyndertræningsdage:

Tirsdag kl. 16:45

Torsdag kl. 16:45

Om lørdagen er der løb med fælles opvarmning i Nordskoven kl. 10:30. Hver anden lørdag (ulige uger) er der mulighed for løbe selv eller evt. med en af vores trænere. Hver anden lørdag (lige uger) er der begyndertræning med test-dig-selv-løb.

Vi opfordrer til, at man holder fast i træningsprogrammet og som minimum løber 2 gange om ugen. Kan du ikke komme til træning, gennemfører du selv træningen.

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

Efter begyndertræningsprogrammets afslutning i slutningen af juni er du klar til enten at overgå til et af vores etablerede hold eller danne sammen med andre begyndere et nyt hold.

Se træningsprogram og -kalender på næste side.

TIRSDAG	TORS DAG	LØRDAG	TRÆNINGSG UGE	KALENDER UGE
Løb 2 min Gå 3 min Gentag 4 gange	Løb 2 min Gå 3 min Gentag 4 gange	Træning i eget tempo (aftal evt. med trænerne)	1	15
Løb 3 min Gå 2 min Gentag 4 gange	Løb 3 min Gå 2 min Gentag 4 gange	Følg op på din træning: kan du løbe 1 km? 2 km? 3 km?	2	16
Løb 4 min Gå 2 min Gentag 4 gange	Løb 4 min Gå 2 min Gentag 4 gange	Træning i eget tempo (aftal evt. med trænerne)	3	17
Løb 5 min Gå 2 min Gentag 4 gange	Løb 5 min Gå 2 min Gentag 4 gange	Følg op på din træning: kan du løbe 1 km? 2 km? 3 km?	4	18
Løb 5 min Gå 1½ min Gentag 4 gange	Løb 5 min Gå 1½ min Gentag 4 gange	Træning i eget tempo (aftal evt. med trænerne)	5	19
Løb 6 min Gå 1½ min Gentag 4 gange	Løb 6 min Gå 1½ min Gentag 4 gange	Følg op på din træning: kan du løbe 2 km? 3 km? 4 km?	6	20
Løb 6 min Gå 1 min Gentag 4 gange	Løb 6 min Gå 1 min Gentag 4 gange	Træning i eget tempo (aftal evt. med trænerne)	7	21
Løb 4 min Gå 1 min Løb 5 min Gå 1 min Løb 6 min Gå 1 min Løb 7 min Gå 2 min	Løb 4 min Gå 1 min Løb 5 min Gå 1 min Løb 6 min Gå 1 min Løb 7 min Gå 2 min	Følg op på din træning: kan du løbe 2 km? 3 km? 4 km?	8	22
Løb 7 min Gå 1 min Gentag 4 gange	Løb 7 min Gå 1 min Gentag 4 gange	Træning i eget tempo (aftal evt. med trænerne)	9	23
Løb 8 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 8 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Følg op på din træning: kan du løbe 3 km? 4 km? 5 km?	10	24
Løb 10 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 10 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Træning i eget tempo (aftal evt. med trænerne)	11	25
Løb 10 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 10 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Testløb 3 km eller 5 km	12	26