

Træningsforløb over 12 uger. Start tirsdag den 7. april og slutter lørdag den 27. juni.

Der er tre ugentlige træningsdage:

Tirsdag kl. 16:45

(Torsdag kl. 16:45) – Fælles opvarmning og så **SELVTRÆNING (altså uden trænere)**

Lørdag kl. 10:30.

Vi opfordrer til, at man 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.

Træningsprogrammet:

TIRSDAG	TORSDAG (selvtræning)	LØRDAG	UGE NUMMER
Løb 2 minutter Gå 3 minutter Gentag 4 gange	Løb 2 minutter Gå 3 minutter Gentag 4 gange	Løb 3 minutter Gå 2 minutter Gentag 4 gange	Uge 1 (15)
Løb 3 Gå 2 Gentag 4 gange	Løb 3 Gå 2 Gentag 4 gange	Løb 4 Gå 2 Gentag 3 gange	Uge 2 (16)
Løb 4 Gå 2 Gentag 4 gange	Løb 4 Gå 2 Gentag 4 gange	Løb 5 Gå 2 Gentag 3 gange	Uge 3 (17)
Løb 5 Gå 2 Gentag 4 gange	Løb 5 Gå 2 Gentag 4 gange	Løb 5 Gå 1½ Gentag 4 gange	Uge 4 (18)
Løb 5 Gå 1½ Gentag 4 gange	Løb 5 Gå 1½ 6 minutters løb som fartleg, med pauser Gå 2 Løb 5 Gå 1½ Løb 5 Gå 1½	Løb 6 Gå 1½ Gentag 3 gange	Uge 5 (19).
Løb 6 Gå 1½ Gentag 4 gange	Løb 5 Gå 1½ 2 x5 minutters løb med fartleg, med pauser Gå 2 Løb 5 Gå 2	Løb 6 Gå 1 4 gentagelser	Uge 6 (20)

Løb 6 minutter Gå 1 minut Gentag 4 gange	Løb 5 Gå 1½ Fartleg 2 x 5 minutter Gå 2 Løb 5 Gå 2	Løb 6 Gå 1 4 gentagelser	Uge 7 (21)
Løb 6½ Gå 1 Gentag 4 gange	Løb 6 Gå 1½ Fartleg 2 x 6 minutter med 2 minutter i mellem Gå 2 Løb 5 Gå 2	Løb 4 Gå 1 Løb 5 Gå 1 Løb 6 Gå 1 Løb 7 Gå 2	Uge 8 (22)
Løb 7 Gå 1 Gentag 4 gange	Løb 6 Gå 1½ Fartleg 3 x 5 minutter med 2 minutter i mellem Gå 2 Løb 5 Gå 2	Løb 5 Gå ½ Løb 5 Gå ½ Løb 5 Gå ½ Løb 5 Gå 2	Uge 9 (23)
Løb 10 Gå 2 Gentag 3	Løb 10 Gå 1 Gentag 3	Løb 10 Gå 1 Gentag 3 gange	Uge 10 (24)
Løb 10 Gå 2 Gentag 3 gange	Løb 10 Gå 1 Gentag 3 gange	Løb 10 Gå 1 Gentag 3 gange Løb 5 Gå 2	Uge 11 (25)
Løb 7 Gå 2 Gentages 4 gange	Løb 7 Gå 2 Gentages 3 gange	Testløb 3 til 5 km. i et stræk – hvis du selv føler dig klar.	Uge 12 (26)

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.