

## Begynderprogram

<b>16 ugers program</b>						
	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
<b>1. dag</b>	5 min. gang 1 min. let løb 3 min. gang 3 min. let løb 3 min. gang 2 min. let løb	3 min. gang 3 min. let løb 3 min. gang 2 min. gang 3 min. let løb	2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 2 min. gang 3 min. løb	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 8 min. løb
<b>2. dag</b>	5 min. gang 1 min. let løb 3 min. gang 2 min. let løb 3 min. gang 2 min. let løb	3 min. gang 3 min. let løb 3 min. gang 2 min. gang 3 min. let løb	2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 2 min. gang 3 min. løb	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 4 min. løb	1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 8 min. løb
<b>3. dag</b>	5 min. gang 1 min. let løb 3 min. gang 2 min. let løb 3 min. gang 1 min. let løb	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb	2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 4 min. løb	1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 5 min. løb
	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
<b>1. dag</b>	10 min. løb 1 min. gang 10 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb	15 min. løb 2 min. gang 2 min. tempo	2 min. tempo 1 min. gang 5 min. løb	15 min. løb 2 min. gang 3 min. tempo	20 min. løb 2 min. gang 5 min. tempo
<b>2. dag</b>	10 min. løb 1 min. gang 10 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb	15 min. løb	20 min. løb	20 min. løb	20 min. løb
<b>3. dag</b>	10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb	15 min. løb	15 min. løb 2 min. gang 2 min. tempo	15 min. løb 2 min. gang 3 min. tempo	5 min. tempo 2 min. gang 5 min. tempo	6 min. tempo 2 min. gang 6 min. tempo
	Uge 13	Uge 14	Uge 15	Uge 16		
<b>1. dag</b>	30 min. løb	35 min. løb	40 min. løb	50 min. løb		
<b>2. dag</b>	15 min. løb 2 min. tempo 15 min. løb	40 min. løb	45 min. løb	10 min. løb 10 min. tempo		
<b>3. dag</b>	35 min. løb	5 min. løb 5 min. tempo 10 min. løb 5 min. tempo 5 min. løb	5 min. løb 10 min. tempo 10 min. løb	<b>10 km.</b>		

- Let løb = stille og roligt tempo
- Løb = moderat behageligt tempo
- Tempo = højt tempo – samtale niveauet lavt
- Intervaller= spurt over kortere distancer. Efter et interval løb hold da pause med let jogging, 1 til 2 min.
- Fart leg = En form for interval. Et eks. Kan være at man løber hurtigt op af en nærliggende bakke på sin tur. Eller bare et kort race hen til et træ på vejen. Det kan også være løb i skovbunden eller kongens efterfølger. Det gælder blot om at udfordre sin krop og træne den på en anden måde, end man er vant til. Kun kreativiteten sætter grænser.
- Det er vigtigt, at kroppen får lov til at restituere. Derfor skal man også være opmærksom på de signaler, som man får fra kroppen, og ikke bare forsøger at løbe en eventuelle skader væk, bare fordi programmet siger at man skal ud at løbe.
- Fridage placeres mellem træningsdagene efter ønske.
- Husk at få varmet op før start.
- Ved træning over en time, vær da opmærksom på at indtage væske undervejs.
- Vælg ikke altid de samme ruter
- Undgå at løbe for meget på asfalt.