



16 UGERS BEGYNDERPROGRAM

INSTRUKTION

- 3 løbedage efter eget valg på 1 uge. Minimum 1 dags løbefri / restitution efter hver løbedag.
- Sæt X i ud for dagen, når du har gennemført den.
- Fridage placeres mellem træningsdagene efter ønske.

UGE 1		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
5 min. gang	5 min. gang	5 min. gang
1 min. let løb	1 min. let løb	1 min. let løb
3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang
3 min. let løb	2 min. let løb	2 min. let løb
3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang
2 min. let løb	2 min. let løb	1 min. let løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 2		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
3 min. gang	2 min. gang	3 min. gang
3 min. let løb	3 min. let løb	2 min. løb
3 min. gang	3 min. gang	3 min. gang
3 min. let løb	3 min. let løb	2 min. løb
2 min. gang	2 min. gang	3 min. gang
3 min. let løb	3 min. let løb	1 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 3		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang
3 min. løb	2 min. løb	2 min. løb
2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang
3 min. løb	3 min. løb	3 min. løb
2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang
3 min. løb	3 min. løb	3 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 4		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang
3 min. løb	3 min. løb	3 min. løb
1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang
3 min. løb	4 min. løb	6 min. løb
1 min. gang	1 min. gang	
3 min. løb	4 min. løb	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 5		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang
3 min. løb	4 min. løb	4 min. løb
1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang
6 min. løb	6 min. løb	6 min. løb
		1 min. gang
		4 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 6		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang
5 min. løb	5 min. løb	6 min. løb
1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang
8 min. løb	8 min. løb	8 min. løb
		1 min. gang
		5 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 7		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
10 min. løb	10 min. løb	10 min. løb
1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang
10 min. løb	10 min. løb	12 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 8		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
10 min. løb	10 min. løb	15 min. løb
1 min. gang	1 min. gang	
12 min. løb	12 min. løb	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 9		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
15 min. løb	15 min. løb	15 min. løb
2 min. gang		2 min. gang
2 min. tempo		2 min. tempo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



UGE 10		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
2 min. tempo	20 min. løb	15 min. løb
1 min. gang		2 min. gang
5 min. løb		3 min. tempo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 11		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
15 min. løb	20 min. løb	5 min. tempo
2 min. gang		2 min. gang
3 min. tempo		5 min. tempo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 12		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
20 min. løb	20 min. løb	6 min. tempo
2 min. gang		2 min. gang
5 min. tempo		6 min. tempo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 13		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
30 min. løb	15 min. løb	35 min. løb
	2 min. tempo	
	15 min. løb	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 14		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
35 min. løb	40 min. løb	5 min. løb
		5 min. tempo
		10 min. løb
		5 min. tempo
		5 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 15		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
40 min. løb	45 min. løb	5 min. løb
		10 min. tempo
		10 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 16		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
50 min. løb	10 min. løb	10 KM
	10 min. tempo	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GODE RÅD

- Husk at få varmet op før start.
- Vælg ikke altid de samme ruter og undgå at løbe for meget på asfalt.
- Ved træning over en time, vær da opmærksom på at indtage væske undervejs.
- Det er vigtigt, at kroppen får lov til at restituere og genopbygge sig. Derfor skal man også være opmærksom på de signaler, som man får fra kroppen, og ikke bare forsøge at løbe en eventuelle skader væk, bare fordi programmet siger at man skal ud at løbe.
- **Gå** = gå i et rask tempo
- **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.