

12 ugers løbeprogrammer

3 km begynder



Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	5 min rask gang + 2 min rolig gang Gentag x 3	5 min rask gang + 2 min rolig gang Gentag x 3	Gåtur på 30-60 min
2	5 min rask gang + 2 min rolig gang Gentag x 3	4 min rask gang + 2 min rolig gang Gentag x 4	Gåtur på 30-60 min
3	2 min løb + 3 min rask gang 2 min rolig gang. Gentag x 3	4 min rask gang + 2 min rolig gang Gentag x 4	Gåtur på 30-60 min
4	3 min løb + 2 min rask gang 2 min rolig gang. Gentag x 4	2 x 7 min: Løb i så lang tid du kan og gå i rask tempo resten af tiden. 5 min pause	Gåtur på 30-60 min
5	4 min løb + 2 min gang Gentag x 3	2 x 7 min: Løb i så lang tid du kan og gå i rask tempo resten af tiden. 5 min pause	Gåtur på 30-60 min
6	4 min løb + 2 min gang Gentag x 4	2 x 10 min: Løb i så lang tid du kan og gå i rask tempo resten af tiden. 5 min pause	Gåtur på 30-60 min
7	5 min løb + 2 min gang Gentag x 3	2 x 10 min: Løb i så lang tid du kan og gå i rask tempo resten af tiden. 2 min pause	Gåtur på 30-60 min
8	10 min løb + 5 min gang 10 min løb	2 x 10 min: Løb i så lang tid du kan og gå i rask tempo resten af tiden. 2 min pause	Gåtur på 30-60 min
9	10 min løb + 2 min gang 10 min løb	2 x 10 min: Løb i så lang tid du kan og gå i rask tempo resten af tiden. 2 min pause	Gåtur på 30-60 min
10	15 min løb	7 min løb + 1 min gang Gentag x 3	Gåtur på 30-60 min
11	20 min løb	7 min løb + 1 min gang Gentag x 3	Gåtur på 30-60 min
12	3 km løb	Gå 30 min	Gåtur på 30-60 min

Fokuspunkter:

Sørg for at starte stille ud - mærk efter og lyt til kroppen. Vi anbefaler, at du tager minimum en dags pause mellem hver træning.

Info:

Dine intervaller skal som minimum løbes i dit målsætningstempo, gerne hurtigere. Det skal ikke være så hårdt, at du stort set ikke kan få vejret. Men du må gerne have et rimelig tungt åndedræt.