

# 4 ugers løbeprogrammer

## One Mile begynder



Uge	Dag 1 (10 min opv.)	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	30 min gang
2	5 min rask gang 2 min rolig gang Gentag x 3	3 x 5 min: Løb i så lang tid du kan og gå i rask tempo resten af tiden. 2 min pause	30 min gang
3	5 min løb 2 min gang Gentag x 3	5 min løb 2 min gang Gentag x 3	30 min gang
4	2 x 10 min: Løb i så lang tid du kan og gå i rask tempo resten af tiden. 2 min pause	10 min løb	30 min gang

### 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.