

LØB DIG I FORM TRIN-FOR-TRIN

Let Trin-for-Trin Løbeprogram Med Succes Mere Motivation Og Mindre Risiko for Skader

Løb i moderat tempo, få pusten igen med gang i moderat tempo. Det er nemt!

De næste sider viser en oversigt over dit træningsprogram fra uge til uge.

Løbetips til dit Løb Dig Let Løbeprogram:

- Find løbesko og tøj frem, så det er klart.
- Det er altid løbevejr, når du har fornuftigt tøj på.
- Løb på det tidspunkt der passer dig bedst. Sæt tid af i din kalender!
- Find gerne en løbemaker på samme niveau som dig selv.
- Løb i gode løbesko, der passer til dig.
- Start gerne med at løbe i rabatten eller andet blødt, jævnt underlag.
- Træk vejret dybt og roligt. Fokuser på vejrtrækningen.
- Opvarmningen klarer du ved at gå og gradvist gå hurtigere før løbet.
- Land blødt på hele foden – ikke hårdt på hælen.
- Overkroppen oprejst, hele kroppen, hæl til nakke, falder naturligt frem.
- Undgå at hoppe op og ned, løb lige fremad, uden store udsving.
- Brug armene; træk dem lige frem og tilbage, ikke skråt ind foran krop.
- Nedkøling foregår med det sidste gå-interval, som kan forlænges.
- Udstrækning efter behov: Eventuelt lidt for lægge, baglår og hofter.

Du kan tilpasse programmet efter dine egne behov: Du kan vælge andre dage, men det er som hovedregel godt med pause-dag imellem.

Du kan gentage en dags eller en uges program efter lyst og behov.

Lyt til kroppen; det skal føles godt!

LØB DIG I FORM TRIN-FOR-TRIN

1. MÅNED

Moderat JOG 8-10 km/t eller hurtigere. GANG ~ 3,5-5 km/t, få pusten igen.

UGE	DAG	TID TOTAL I MINUTTER (Opvarmning (gang) + løb)	LØB (sek.)	GÅ (sek.)	SERIER (x løb/gå)
1	Mandag	10 (5 + 5)	5	55	5
	Onsdag	10 (5 + 5)	10	50	5
	Fredag	10 (5 + 5)	15	45	5
2	Mandag	12 (7 + 5)	15	45	5
	Onsdag	15 (10 + 5)	15	45	5
	Fredag	15 (8 + 7)	10	50	7
3	Mandag	10 (5 + 5)	20	40	5
	Onsdag	15 (10 + 5)	20	40	5
	Fredag	15 (8 + 7)	20	40	7
4	Mandag	15 (9 + 6)	30	60	4
	Onsdag	15 (7 + 8)	15	45	8
	Freddag	17 (9 + 8)	20	40	8

LØB DIG I FORM TRIN-FOR-TRIN

2. MÅNED

Moderat JOG 8-10 km/t eller hurtigere. GANG ~ 3,5-6 km/t, få pusten igen.

UGE	DAG	TID TOTAL I MINUTTER (Opvarmning (gang) + løb)	LØB (min.)	GÅ (min.)	SERIER (x løb/gå)
5	Mandag	15 (5 + 10)	½	2	4
	Onsdag	19 (7 + 12)	1	3	3
	Fredag	16 (5 + 11)	1½	4	2
6	Mandag	17 (5 + 12)	1	3	3
	Onsdag	15 (6 + 9)	1½	3	2
	Fredag	17 (5 + 12)	2	4	2
7	Mandag	19 (7 + 12)	1	3	3
	Onsdag	17 (7 + 10)	2	3	2
	Fredag	18 (8 + 10)	2½	2½	2
8	Mandag	19 (7 + 12)	1	3	3
	Onsdag	19 (7 + 12)	2	2	3
	Fredag	19 (5 + 14)	3	4	2

LØB DIG I FORM TRIN-FOR-TRIN

3. MÅNED

Moderat JOG 8-10 km/t eller hurtigere. GANG ~ 4-6 km/t, få pusten igen.

UGE	DAG	TIDTOTAL I MINUTTER (Opvarmning (gang) + løb)	LØB (min.)	GÅ (min.)	SERIER (x løb/gå)
9	Mandag	20 (5 + 15)	2	3	3
	Onsdag	17 (5 + 12)	3	3	2
	Fredag	21 (5 + 16)	4	4	2
10	Mandag	21 (5 + 16)	2	2	4
	Onsdag	20 (5 + 15)	3	2	3
	Fredag	19 (5 + 14)	4	3	2
11	Mandag	17 (5 + 12)	4	2	2
	Onsdag	23 (5 + 18)	4	2	3
	Fredag	25 (5 + 20)	5	5	2
12	Mandag	26 (5 + 21)	4	3	3
	Onsdag	26 (5 + 21)	5	2	3
	Fredag	20 (5 + 15)	8	7	1

LØB DIG I FORM TRIN-FOR-TRIN

4. MÅNED

Moderat JOG 8-10 km/t eller hurtigere. GANG ~ 4-6 km/t, få pusten igen.

UGE	DAG	TIDTOTAL I MINUTTER (Opvarmning (gang) + løb)	LØB (min.)	GÅ (min.)	SERIER
13	Mandag	23 (5 + 18)	4	2	3
	Onsdag	29 (5 + 24)	6	2	3
	Fredag	20 (5 + 15)	10	5	1
14	Mandag	29 (5 + 24)	6	2	3
	Onsdag	23 (5 + 18)	7	2	2
	Fredag	22 (5 + 17)	12	5	1
15	Mandag	26 (5 + 21)	6	1	3
	Onsdag	25 (5 + 20)	8	2	2
	Fredag	27 (5 + 22)	15	7	1
16	Mandag	21 (5 + 16)	7	1	2
	Onsdag	27 (5 + 22)	9	2	2
	Fredag	30 (5 + 25)	20	5	1