

Løbeprogram Begynder (5 km) og Let øvede (km 10)

Tirsdag 1. Uge (14)		Tirsdag 2. Uge (15)		Tirsdag 3. Uge (16)		Tirsdag 4. Uge (17)		Tirsdag 5. Uge (18)		Tirsdag 6. Uge (19)		Tirsdag 7. Uge (20)		Tirsdag 8. Uge (21)	
Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved
2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
5 m. Løb	5 m. Løb	6 m. Løb	6 m. Løb	7 m. Løb	7 m. Løb	7 m. Løb	7 m. Løb	8 m. Løb	8 m. Løb	10 m. Løb	10 m. Løb	11 m. Løb	11 m. Løb	12 m. Løb	12 m. Løb
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
6 m. Løb	6 m. Løb	6 m. Løb	6 m. Løb	6 m. Løb	6 m. Løb	7 m. Løb	7 m. Løb	8 m. Løb	8 m. Løb	8 m. Løb	8 m. Løb	3 m. T Løb	3 m. T Løb	4 m. T Løb	4 m. T Løb
2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	6 m. Løb	6 m. Løb	6 m. Løb	6 m. Løb
	4 m. T Løb		5 m. T Løb		5 m. T Løb		6 m. T Løb		7 m. T Løb		8 m. T Løb	1 m. Gang	9 m. T Løb	1 m. Gang	10 m. T Løb
	4 m. Løb		4 m. Løb		5 m. Løb		6 m. Løb		7 m. Løb		8 m. Løb		13 m. Løb		13 m. Løb
	2 m. Gang		2 m. Gang		2 m. Gang		2 m. Gang		2 m. Gang		2 m. Gang		1 m. Gang		1 m. Gang
16 m. I alt	26 m. I alt	17 m. I alt	28 m. I alt	18 m. I alt	30 m. I alt	19 m. I alt	33 m. I alt	20 m. I alt	36 m. I alt	22 m. I alt	40 m. I alt	23 m. I alt	44 m. I alt	25 m. I alt	48 m. I alt
Torsdag 1. Uge (14)		Torsdag 2. Uge (15)		Torsdag 3. Uge (16)		Torsdag 4. Uge (17)		Torsdag 5. Uge (18)		Torsdag 6. Uge (19)		Torsdag 7. Uge (20)		Torsdag 8. Uge (21)	
Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved
4 m. Gang	2 m. Gang	3 m. Gang	2 m. Gang	3 m. Gang	2 m. Gang	3 m. Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	2 mi Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
4 m. Løb	10 m. Løb	5 m. Løb	10 m. Løb	6 m. Løb	11 m. Løb	7 m. Løb	13 m. Løb	8 m. Løb	15 m. Løb	10 m. Løb	17 m. Løb	9 m. Løb	20 m. Løb	10 m. Løb	22 m. Løb
2 m. Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
4 m. Løb	6 m. Løb	5 m. Løb	7 m. Løb	5 m. Løb	8 m. Løb	5 m. Løb	9 m. Løb	6 m. Løb	10 m. Løb	7 m. Løb	11 m. Løb	8 m. Løb	12 m. Løb	9 m. Løb	13 m. Løb
2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 mi Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang
16 m. I alt	21 m. I alt	17 m. I alt	22 m. I alt	18 m. I alt	24 m. I alt	19 m. I alt	26 m. I alt	20 m. I alt	29 m. I alt	22 m. I alt	32 m. I alt	22 m. I alt	35 m. I alt	23 m. I alt	38 m. I alt
Søndag 1. Uge (14)		Søndag 2. Uge (15)		Søndag 3. Uge (16)		Søndag 4. Uge (17)		Søndag 5. Uge (18)		Søndag 6. Uge (19)		Søndag 7. Uge (20)		Søndag 8. Uge (21)	
Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved
4 m. Gang	2 m. Gang	3 m. Gang	2 m. Gang	3 m. Gang	2 m. Gang	3 m. Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	2 mi Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
4 m. Løb	10 m. Løb	5 m. Løb	10 m. Løb	6 m. Løb	11 m. Løb	7 m. Løb	13 m. Løb	8 m. Løb	15 m. Løb	10 m. Løb	17 m. Løb	9 m. Løb	20 m. Løb	10 m. Løb	22 m. Løb
2 m. Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
4 m. Løb	6 m. Løb	5 m. Løb	7 m. Løb	5 m. Løb	8 m. Løb	5 m. Løb	9 m. Løb	6 m. Løb	10 m. Løb	7 m. Løb	11 m. Løb	8 m. Løb	12 m. Løb	9 m. Løb	13 m. Løb
2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 mi Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang
16 m. I alt	21 m. I alt	17 m. I alt	22 m. I alt	18 m. I alt	24 m. I alt	19 m. I alt	26 m. I alt	20 m. I alt	29 m. I alt	22 m. I alt	32 m. I alt	22 m. I alt	35 m. I alt	23 m. I alt	38 m. I alt

Gang = Alm. Gang

Løb = Der skal **ikke** løbes hurtigere end man kan føre en samtale med sidemanden.

T løb = Der løbes så man kun svarer ja og nej på spørgsmål og samtale forstummes af sig selv.

T løb let øvede = Hvis der er 2 T løb lagt ind i programmet, løbes den første lidt hurtigere og den anden lidt langsommere, en ovenstående.

Det er vigtigt at disse tempoer overholdes da det giver den maksimale træningseffekt uden risiko for overtræning, se næste side.

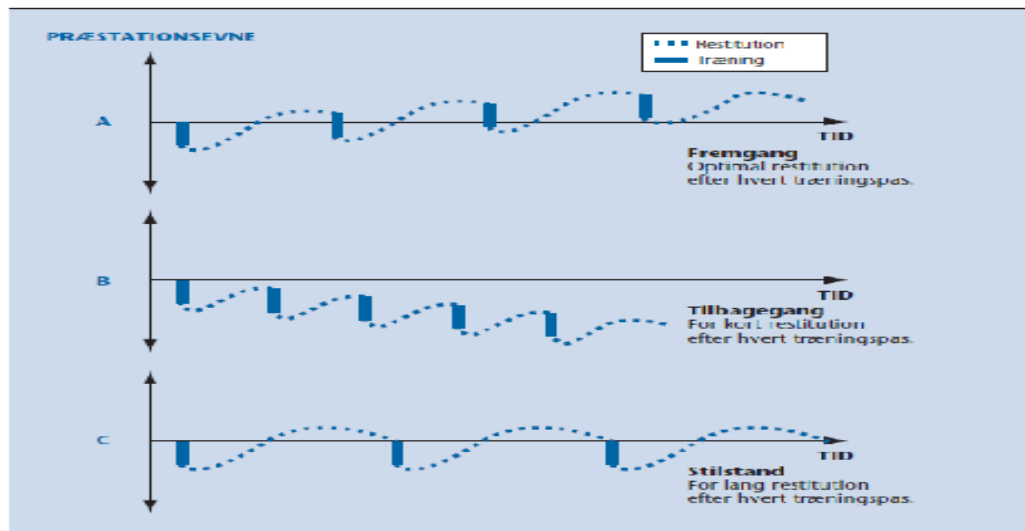
Det er også vigtigt at man overholder træningsprogrammet, men der sker ikke noget ved at springe en enkelt dag over eller flytter træningen en dag.

Dvs. at 2,5 træningsdage i gennemsnit om ugen er ok, hvis man vil forbedre sin præstationsevne. Træn ikke 2 dage i træk, restitution er lige så vigtig som træning.

Tirsdag 9. Uge (22)		Tirsdag 10. Uge (23)		Tirsdag 11. Uge (24)		Tirsdag 12. Uge (25)		Tirsdag 13. Uge (26)	
Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
14 m. Løb	14 m. Løb	15 m. Løb	15 m. Løb	17 m. Løb	17 m. Løb	13 m. Løb	13 m. Løb	10 m. Løb	10 m. Løb
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
4 m. T Løb	4 m. T Løb	5 m. T Løb	5 m. T Løb	6 m. T Løb	6 m. T Løb	8 m. T Løb	8 m. T Løb	5 m. T Løb	5 m. T Løb
6 m. Løb	6 m. Løb	7 m. Løb	7 m. Løb	7 m. Løb	7 m. Løb	4 m. Løb	4 m. Løb	2 m. Gang	2 m. Gang
1 m. Gang	11 m. T Løb	1 m. Gang	11 m. T Løb	1 m. Gang	12 m. T Løb	1 m. Gang	12 m. T Løb		10 m. T Løb
	14 m. Løb		15 m. Løb		15 m. Løb		10 m. Løb		10 m. Løb
	1 m. Gang		1 m. Gang		1 m. Gang		1 m. Gang		1 m. Gang
27 m. I alt	52 m. I alt	30 m. I alt	56 m. I alt	33 m. I alt	60 m. I alt	28 m. I alt	50 m. I alt	19 m. I alt	40 m. I alt
Torsdag 9. Uge (22)		Torsdag 10. Uge (23)		Torsdag 11. Uge (24)		Torsdag 12. Uge (25)		Torsdag 13. Uge (26)	
Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	Restitution	
11 m. Løb	25 m. Løb	12 m. Løb	28 m. Løb	13 m. Løb	28 m. Løb	12 m. Løb	22 m. Løb		
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang		
10 m. Løb	13 m. Løb	10 m. Løb	14 m. Løb	10 m. Løb	14 m. Løb	10 m. Løb	12 m. Løb		
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang		
24 m. I alt	41 m. I alt	25 m. I alt	45 m. I alt	26 m. I alt	45 m. I alt	25 m. I alt	37 m. I alt		
Søndag 9. Uge (22)		Søndag 10. Uge (23)		Søndag 11. Uge (24)		Søndag 12. Uge (25)		Søndag 13. Uge (26)	
Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved	Begynd.	Let Øved
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	Fredag d. 27-06-14 Bolderslev rundt	
11 m. Løb	25 m. Løb	12 m. Løb	28 m. Løb	13 m. Løb	28 m. Løb	12 m. Løb	22 m. Løb		
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang		
10 m. Løb	13 m. Løb	10 m. Løb	14 m. Løb	10 m. Løb	14 m. Løb	10 m. Løb	12 m. Løb		
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang		
24 m. I alt	41 m. I alt	25 m. I alt	45 m. I alt	26 m. I alt	45 m. I alt	25 m. I alt	37 m. I alt		

Oplevelse	Træningseffekt
Hvile	Ingen 😊
Det føles meget let <i>Svært at mærke forskel på niveauerne</i>	Opvarmning / nedvarmning
Du kan mærke at du træner <i>- men det er slet ikke hårdt</i>	Sundhedseffekt <i>- men kræver lang tid</i>
Snakkegrænsen <i>Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag</i>	Kondition og sundhed for de fleste
Hyperventilation <i>Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord</i>	Effektiv kondition <i>- men hård træning</i>
Udmattelse <i>Få minutter eller sekunder til at du må stoppe</i>	Præstations- og sprintevne

Træning Og Restitution



Overbelastning

- Overbelastningsskader

- Kredsløbet forbedres langt hurtigere end:

	Optræning	Opheling
Muskler	ca. 4 uger	ca. 2-4 uger
Knogler	ca. 3-4 mdr.	ca. 4-6 uger
Sener	ca. 6-8 mdr.	ca. 10-12 uger