

## Løbeprogram Begynder (5 km)

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)
2 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
5 m. Løb	6 m. Løb	7 m. Løb	7 m. Løb	8 m. Løb	10 m. Løb	11 m. Løb	12 m. Løb
2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
5 m. Løb	6 m. Løb	6 m. Løb	7 m. Løb	8 m. Løb	8 m. Løb	3 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	6 m. Løb	6 m. Løb
						1 m. Gang	1 m. Gang
16 m. I alt	17 m. I alt	18 m. I alt	19 m. I alt	20 m. I alt	22 m. I alt	23 m. I alt	25 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)
2 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
5 m. Løb	6 m. Løb	7 m. Løb	7 m. Løb	8 m. Løb	10 m. Løb	8 m. Løb	9 m. Løb
2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang
5 m. Løb	6 m. Løb	6 m. Løb	7 m. Løb	8 m. Løb	8 m. Løb	8 m. Løb	9 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
16 m. I alt	17 m. I alt	18 m. I alt	19 m. I alt	20 m. I alt	22 m. I alt	21 m. I alt	23 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)
2 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
5 m. Løb	6 m. Løb	7 m. Løb	7 m. Løb	8 m. Løb	10 m. Løb	8 m. Løb	9 m. Løb
2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang
5 m. Løb	6 m. Løb	6 m. Løb	7 m. Løb	8 m. Løb	8 m. Løb	8 m. Løb	9 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
16 m. I alt	17 m. I alt	18 m. I alt	19 m. I alt	20 m. I alt	22 m. I alt	21 m. I alt	23 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 kan svare ja og nej på spørgsmål og samtaler forstummer af sig selv.

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

Det er 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.

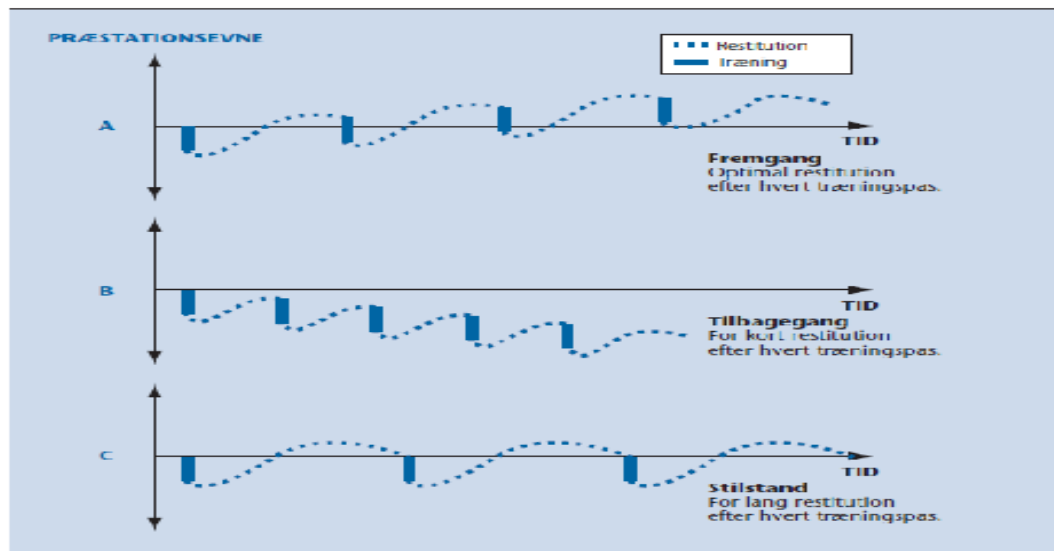
Tirsdag 9. Uge (22)	Tirsdag 10. Uge (23)	Tirsdag 11. Uge (24)	Tirsdag 12. Uge (25)	Tirsdag 13. Uge (26)
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
14 m. Løb	15 m. Løb	17 m. Løb	13 m. Løb	10 m. Løb
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
4 m. T Løb	5 m. T Løb	6 m. T Løb	8 m. T Løb	5 m. T Løb
6 m. Løb	7 m. Løb	7 m. Løb	4 m. Løb	2 m. Gang
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	
27 m. I alt	30 m. I alt	33 m. I alt	28 m. I alt	19 m. I alt

Torsdag 9. Uge (22)	Torsdag 10. Uge (23)	Torsdag 11. Uge (24)	Torsdag 12. Uge (25)	Torsdag 13. Uge (26)
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	<b>Restitution</b>
11 m. Løb	12 m. Løb	13 m. Løb	12 m. Løb	
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	
10 m. Løb	10 m. Løb	10 m. Løb	10 m. Løb	
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	
24 m. I alt	25 m. I alt	26 m. I alt	25 m. I alt	

Søndag 9. Uge (22)	Søndag 10. Uge (23)	Søndag 11. Uge (24)	Søndag 12. Uge (25)	Fredag 13. Uge (26)
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	<b>Fredag d. 26-06-15 Bolderslev rundt</b>
11 m. Løb	12 m. Løb	13 m. Løb	12 m. Løb	
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	
10 m. Løb	10 m. Løb	10 m. Løb	10 m. Løb	
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	
24 m. I alt	25 m. I alt	26 m. I alt	25 m. I alt	

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