

# Løbeprogram 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)
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	6 m. Løb	7 m. Løb	8 m. Løb	8 m. Løb	10 m. Løb	11 m. Løb	12 m. Løb
2 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	7 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
4 m. T løb	5 m. T løb	5 m. T løb	6 m. T løb	7 m. T løb	8 m. T løb	9 m. T Løb	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
26 m. I alt	28 m. I alt	30 m. I alt	33 m. I alt	36 m. I alt	40 m. I alt	44 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)
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	10 m. Løb	11 m. Løb	13 m. Løb	15 m. Løb	17 m. Løb	20 m. Løb	22 m. Løb
2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
6 m. Løb	7 m. Løb	8 m. Løb	9 m. Løb	10 m. Løb	11 m. Løb	12 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
21 m. I alt	22 m. I alt	24 m. I alt	26 m. I alt	29 m. I alt	32 m. I alt	35 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)
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	10 m. Løb	11 m. Løb	13 m. Løb	15 m. Løb	17 m. Løb	20 m. Løb	22 m. Løb
2 m. Gang	2 m. Gang	2 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
6 m. Løb	7 m. Løb	8 m. Løb	9 m. Løb	10 m. Løb	11 m. Løb	12 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
21 m. I alt	22 m. I alt	24 m. I alt	26 m. I alt	29 m. I alt	32 m. I alt	35 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 = Tempo løb. Der løbes så man kun svarer ja og nej på spørgsmål og samtaler forstummer af sig selv.
- 2 x T løb = 2 x Tempo løb. Det første løbes lidt hurtigere og det andet lidt langsommere, end ovenstående.

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 træningsdag i gennemsnit om ugen er ok, hvis man vil forbedre sin præstationsevne. Træn ikke 2 dage i træk, restitution er lige så vigtigt som træning.

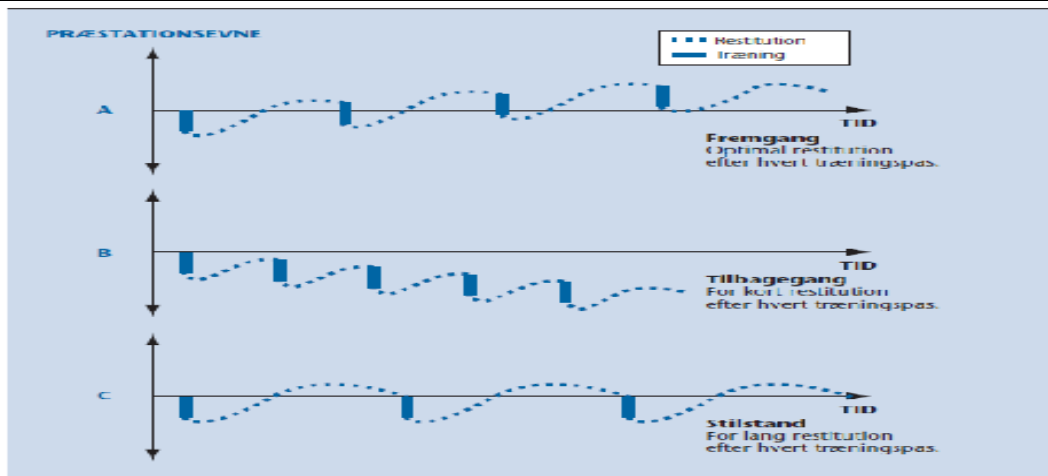
Tirsdag 9. Uge (22)	Tirsdag 10. Uge (23)	Tirsdag 11. Uge (24)	Tirsdag 12. Uge (25)	Tirsdag 13. Uge (26)
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
14 m. Løb	15 m. Løb	17 m. Løb	13 m. Løb	10 m. Løb
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang
4 m. T Løb	5 m. T Løb	6 m. T Løb	8 m. T Løb	5 m. T Løb
6 m. Løb	7 m. Løb	7 m. Løb	4 m. Løb	2 m. Gang
11 m. T Løb	11 m. T Løb	12 m. T Løb	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
52 m. I alt	56 m. I alt	60 m. I alt	50 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)
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	<b>Restitution</b>
25 m. Løb	28 m. Løb	28 m. Løb	22 m. Løb	
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	
13 m. Løb	14 m. Løb	14 m. Løb	12 m. Løb	
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	
41 m. I alt	45 m. I alt	45 m. I alt	37 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>
25 m. Løb	28 m. Løb	28 m. Løb	22 m. Løb	
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	
13 m. Løb	14 m. Løb	14 m. Løb	12 m. Løb	
1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	1 m. Gang	
41 m. I alt	45 m. I alt	45 m. I alt	37 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