



LØBEPROGRAM

Begynder



TRÆNINGSDAG 1

TRÆNINGSDAG 2

TRÆNINGSDAG 3

UGE 1

OPVARMNING 5 minutters rask gang.

INTERVALLØB 3 minutters let løb
+ 2 minutters gang.
Gentag ovenstående 4 gange.

AFJOG 5 minutters gang.

OPVARMNING 5 minutters rask gang.

INTERVALLØB 4 minutters let løb
+ 2 minutters gang.
Gentag ovenstående 3 gange.

AFJOG 5 minutters let løb.

OPVARMNING 5 minutters rask gang.

INTERVALLØB 4 minutters let løb
+ 1 minuts gang.
Gentag ovenstående 4 gange.

AFJOG 5 minutters let løb.

UGE 2

OPVARMNING 2 minutters rask gang +
2 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 5 minutters let løb
+ 1 minuts gang.
Gentag ovenstående 4 gange.

AFJOG 3 minutters let løb
+ 2 minutters rask gang.

OPVARMNING 2 minutters rask gang
+ 3 minutters let løb.

INTERVALLØB 6 minutters let løb
+ 2 minutters gang.
Gentag ovenstående 3 gange.

AFJOG 5 minutters let løb.

OPVARMNING 1 minuts rask gang
+ 3 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 6 minutters let løb
+ 1 minuts gang.
Gentag ovenstående 4 gange.

AFJOG 5 minutters let løb.

UGE 3

OPVARMNING 1 minuts rask gang + 3
minutters let løb + 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 7 minutters let løb
+ 2 minutters gang.
Gentag ovenstående 3 gange.

Sæt nu tempoet lidt op.
5 minutters moderat løb
+ 2 minutters gang.

AFJOG 3 minutters let løb
+ 2 minutters rask gang.

OPVARMNING 4 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 8 minutters let løb
+ 2 minutters gang.
Gentag ovenstående 2 gange.

Sæt nu tempoet lidt op.
4 minutters moderat løb
+ 1 minuts gang.
Gentag ovenstående 2 gange.

AFJOG 3 minutters let løb
+ 2 minutters rask gang.

OPVARMNING
4 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB
9 minutters let løb + 1 minuts gang.
Gentag ovenstående 2 gange.

Sæt nu tempoet lidt op.
4 minutters moderat løb
+ 1 minuts gang.
Gentag ovenstående 2 gange.

AFJOG 3 minutters let løb
+ 2 minutters rask gang.

TRÆNINGSDAG 1

TRÆNINGSDAG 2

TRÆNINGSDAG 3

UGE 4

OPVARMNING 4 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB

10 minutters let løb
+ 2 minutters gang.
Gentag ovenstående 2 gange.

Sæt nu tempoet lidt op.
5 minutters moderat løb
+ 2 minutters gang.
Gentag ovenstående 2 gange.

AFJOG 3 minutters let løb
+ 2 minutters rask gang.

OPVARMNING 4 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 10 minutters let løb
+ 2 minutters gang.
Gentag ovenstående 2 gange.

Sæt nu tempoet lidt op.
6 minutters moderat løb
+ 2 minutters gang.
Gentag ovenstående 2 gange.

AFJOG 3 minutters let løb
+ 2 minutters rask gang.

OPVARMNING 4 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 12 minutters let løb
+ 3 minutters gang.
Gentag ovenstående 2 gange.

Sæt nu tempoet lidt op.
6 minutters moderat løb
+ 2 minutters gang.

AFJOG 3 minutters let løb
+ 2 minutters rask gang.

UGE 5

OPVARMNING 4 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 12 minutters let løb
+ 3 minutters gang.

Sæt nu tempoet lidt op.
4 minutters moderat løb
+ 2 minutters gang.
Gentag ovenstående 2 gange.

AFJOG 3 minutters let løb + 2 minutters rask gang.

OPVARMNING 4 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 13 minutters let løb
+ 2 minutters gang.

Sæt nu tempoet lidt op.
5 minutters moderat løb
+ 2 minutters gang.
Gentag ovenstående 2 gange.

AFJOG 3 minutters let løb
+ 2 minutters rask gang.

OPVARMNING 4 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 14 minutters let løb
+ 1 minuts gang.

Sæt nu tempoet lidt op.
6 minutters moderat løb
+ 2 minutters gang.
Gentag ovenstående 2 gange.

AFJOG 3 minutters let løb
+ 2 minutters rask gang.

UGE 6

OPVARMNING 5 minutters let løb
+ 1 minuts gang.

INTERVALLØB 15 minutters let løb
+ 2 minutters gang.

Sæt nu tempoet lidt op.
7 minutters moderat løb
+ 2 minutters gang.
Sæt tempoet op igen.
3 minutters hårdt løb
+ 2 minutters gang.

AFJOG 3 minutters let løb
+ 2 minutters rask gang.

OPVARMNING 5 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 16 minutters let løb
+ 2 minutters gang.

Sæt nu tempoet lidt op.
8 minutters moderat løb
+ 2 minutters gang.
Sæt tempoet op igen.
3 minutters hårdt løb
+ 2 minutters gang.

AFJOG 3 minutters let løb
+ 2 minutters rask gang.

OPVARMNING 5 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 17 minutters let løb
+ 3 minutters gang.

Sæt nu tempoet lidt op.
9 minutters moderat løb
+ 1 minuts gang.
Sæt tempoet op igen.
4 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 3 minutters let løb
+ 2 minutters rask gang.

UGE 7

OPVARMNING 5 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 18 minutters let løb
+ 2 minutters gang.

Sæt nu tempoet lidt op.
10 minutters moderat løb
+ 2 minutters gang.
Sæt tempoet op igen.
4 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 4 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

OPVARMNING 5 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 19 minutters let løb
+ 2 minutters gang.

Sæt nu tempoet lidt op.
10 minutters moderat løb
+ 1 minuts gang.
Sæt tempoet op igen.
5 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 4 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

OPVARMNING 5 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 20 minutters let løb
+ 2 minutters gang.

Sæt nu tempoet lidt op.
10 minutters moderat løb
+ 1 minuts gang.
Sæt tempoet op igen.
6 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 4 minutters let løb
+ 1 minuts rask gang.

TRÆNINGSDAG 1

TRÆNINGSDAG 2

TRÆNINGSDAG 3

UGE 8

OPVARMNING 15 minutters let løb + 1 minuts gang.

SKIFT TEMPO 10 minutters moderat løb + 1 minuts gang.

SKIFT TEMPO IGEN 5 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 5 minutters let løb.

OPVARMNING 15 minutters let løb + 1 minuts gang.

SKIFT TEMPO 12 minutters moderat løb + 1 minuts gang.

SKIFT TEMPO IGEN 5 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 5 minutters let løb.

OPVARMNING 15 minutters let løb + 1 minuts gang.

SKIFT TEMPO 14 minutters moderat løb + 1 minuts gang.

SKIFT TEMPO IGEN 5 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 5 minutters let løb.

UGE 9

LØB 30 minutter uden stop.

Frit tempo, men så jævnt som muligt.

Løb dog lidt langsommere de første 10 minutter.

LØB 33 minutter uden stop.

Frit tempo, men så jævnt som muligt.

Løb dog lidt langsommere de første 10 minutter.

LØB 35 minutter uden stop.

Frit tempo, men så jævnt som muligt.

Løb dog lidt langsommere de første 10 minutter.

UGE 10

OPVARMNING 15 minutters let løb.

Løb 5 x 100 meter, hvor du gradvis øger farten, så de sidste 20 meter løbes i høj fart.
Løb 100 meter meget langsomt mellem hvert pas.

Løb 2 x 1 kilometer i det tempo, du ønsker at løbe din 5 kilometer i.

AFJOG 5 minutters let løb.

OPVARMNING 15 minutters let løb.

Løb 3 x 100 meter, hvor du gradvis øger farten, så de sidste 20 meter løbes i høj fart.
Løb 100 meter meget langsomt mellem hvert pas.

Løb 1 kilometer i det tempo, du ønsker at løbe din 5 kilometer i.

AFJOG 5 minutters let løb.



DIT LØBECENTER
www.kaisersport.dk



femina

SwimBikeRun

