



LØBEPROGRAM letøvet



TRÆNINGSDAG 1

TRÆNINGSDAG 2

TRÆNINGSDAG 3

UGE 1

OPVARMNING 10 minutters let løb + 1 stigningsløb, hvor du øger tempoet til høj fart (længde: 100-150 meter).

Hold en kort gåpause inden tempo-
turen.

TEMPOTUR 2 x 9 minutter i et tempo, hvor du er noget forpustet, men stadig kan snakke i korte sætninger.

Gå 1 minut mellem de 2 intervaller.

AFJOG 5 minutters meget let løb.

OPVARMNING 5 minutters meget let løb – til lige at komme i gang.

20 minutter i et let tempo, hvor du kun er meget lidt forpustet og nemt kan snakke.

Fokusér gerne på, at din vejtrækning er rolig og kontrolleret.
Vær afslappet.

AFJOG 3 minutters meget let løb + 2 minutters gang.

OPVARMNING 10 minutters let løb. 5 minutter – hvor du øger tempoet lidt. Hold en kort pause inden intervallerne.

INTERVALLER 2 x 30 sekunder, hvor du øger tempoet hvert 10. sekund (10 sekunder moderat + 10 sekunder hårdt + 10 sekunder tæt på max), dernæst: **Pause:** 2 minutter. 2 x 30 sekunder - løb tæt på max (ca. 95 %). **Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt. 1 x 30 sekunder – MAX! **Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt. Kun 100 % på den sidste!

AFJOG 5 minutters meget let løb.

UGE 2

OPVARMNING 10 minutters let løb + 1 stigningsløb, hvor du øger tempoet til høj fart (længde: 100-150 meter).

Hold en kort gåpause inden tempo-
turen.

TEMPOTUR 2 x 10 minutter i et tempo, hvor du er noget forpustet, men stadig kan snakke i korte sætninger. Gå 1 minut mellem de 2 intervaller.

AFJOG 5 minutters meget let løb.

OPVARMNING 5 minutters meget let løb – til lige at komme i gang.

22 minutter i et let tempo, hvor du kun er meget lidt forpustet og nemt kan snakke.

Fokusér gerne på, at din vejtrækning er rolig og kontrolleret.
Vær afslappet.

AFJOG 3 minutters meget let løb + 2 minutters gang.

OPVARMNING 10 minutters let løb. 5 minutter - hvor du øger tempoet lidt. Hold en kort pause inden intervallerne.

INTERVALLER 2 x 30 sekunder, hvor du øger tempoet hvert 10. sekund (10 sekunder moderat + 10 sekunder hårdt + 10 sekunder tæt på max), dernæst: **Pause:** 2 minutter. 2 x 30 sekunder – løb tæt på max (ca. 95 %). **Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt. 1 x 30 sekunder ½ MAX! **Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt. Kun 100 % på de sidste 2!

AFJOG 5 minutters meget let løb.

UGE 3

OPVARMNING 10 minutters let løb + 1 stigningsløb, hvor du øger tempoet til høj fart (længde: 100-150 meter). Hold en kort gåpause inden tempo-
turen.

TEMPOTUR 2 x 11 minutter i et tempo, hvor du er noget forpustet, men stadig kan snakke i korte sætninger. Gå 1 minut mellem de 2 intervaller.

AFJOG 5 minutters meget let løb.

OPVARMNING 5 minutters meget let løb – til lige at komme i gang. 25 minutter i et let tempo, hvor du kun er meget lidt forpustet og nemt kan snakke.

Fokusér gerne på, at din vejtrækning er rolig og kontrolleret.
Vær afslappet.

Læg evt. en gåpause ind efter 14 minutter – gå i 1 minut.

AFJOG 3 minutters meget let løb + 2 minutters gang.

OPVARMNING 10 minutters let løb. 5 minutter – hvor du øger tempoet lidt. Hold en kort pause inden intervallerne.

INTERVALLER 3 x 30 sekunder, hvor du øger tempoet hvert 10. sekund (10 sekunder moderat + 10 sekunder hårdt + 10 sekunder tæt på max), dernæst: **Pause:** 2 minutter. 3 x 30 sekunder – MAX! **Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt. Kun 100 % på de sidste 3!

AFJOG 5 minutters meget let løb.

TRÆNINGSDAG 1

TRÆNINGSDAG 2

TRÆNINGSDAG 3

UGE 4

OPVARMNING 10 minutters let løb + 1 stigningsløb, hvor du øger tempoet til høj fart (længde: 100-150 meter). Hold en kort gåpause inden temperaturen.

TEMPOTUR 2 x 12 minutter i et tempo, hvor du er noget forpustet, men stadig kan snakke i korte sætninger.

Gå 1 minut mellem de 2 intervaller.

AFJOG 5 minutters meget let løb.

OPVARMNING 5 minutters meget let løb – til lige at komme i gang. 28 minutter i et let tempo, hvor du kun er meget lidt forpustet og nemt kan snakke.

Fokusér gerne på, at din vejtrækning er rolig og kontrolleret. Vær afslappet.

Læg evt. en gåpause ind efter 14 minutter – gå i 1 minut.

AFJOG 3 minutters meget let løb + 2 minutters gang.

OPVARMNING 10 minutters let løb. 5 minutter – hvor du øger tempoet lidt. Hold en kort pause inden intervallerne.

INTERVALLER 3 x 30 sekunder, hvor du øger tempoet hvert 10. sekund (10 sekunder moderat + 10 sekunder hårdt + 10 sekunder tæt på max), dernæst:

Pause: 2 minutter.

4 x 30 sekunder ½ MAX! Pause: 2½ minutter ½ gå gerne lidt rundt. Kun 100 % på de sidste 3!

AFJOG 5 minutters meget let løb.

UGE 5

OPVARMNING 10 minutters let løb + 1 stigningsløb, hvor du øger tempoet til høj fart (længde: 100-150 meter).

Hold en kort gåpause inden temperaturen.

TEMPOTUR 15 minutter i et tempo, hvor du er noget forpustet, men stadig kan snakke i korte sætninger.

AFJOG 5 minutters meget let løb.

OPVARMNING 5 minutters meget let løb – til lige at komme i gang. 20 minutter i et let tempo, hvor du kun er meget lidt forpustet og nemt kan snakke.

Fokusér gerne på, at din vejtrækning er rolig og kontrolleret. Vær afslappet.

AFJOG 3 minutters meget let løb + 2 minutters gang.

OPVARMNING 10 minutters let løb. 5 minutter ½ hvor du øger tempoet lidt. Hold en kort pause inden intervallerne.

INTERVALLER 2 x 30 sekunder, hvor du øger tempoet hvert 10. sekund (10 sekunder moderat + 10 sekunder hårdt + 10 sekunder tæt på max), dernæst:

Pause: 2 minutter. 3 x 30 sekunder – MAX! Pause: 2½ minutter – gå gerne lidt rundt. Kun 100 % på de sidste 3!

AFJOG 5 minutters meget let løb.

UGE 6

OPVARMNING 10 minutters let løb + 1 stigningsløb, hvor du øger tempoet til høj fart (længde: 100-150 meter). Hold en kort gåpause inden temperaturen.

TEMPOTUR 20 minutter i et tempo, hvor du er noget forpustet, men stadig kan snakke i korte sætninger.

AFJOG 5 minutters meget let løb.

OPVARMNING 5 minutters meget let løb – til lige at komme i gang. 30 minutter i et let tempo, hvor du kun er meget lidt forpustet og nemt kan snakke.

Fokusér gerne på, at din vejtrækning er rolig og kontrolleret. Vær afslappet.

AFJOG 3 minutters meget let løb + 2 minutters gang.

OPVARMNING 10 minutters let løb. 5 minutter – hvor du øger tempoet lidt.

Hold en kort pause inden intervallerne.

INTERVALLER 2 x 30 sekunder, hvor du øger tempoet hvert 10. sekund (10 sekunder moderat + 10 sekunder hårdt + 10 sekunder tæt på max), dernæst: Pause: 2 minutter. 4 x 30 sekunder – MAX! Pause: 2½ minutter – gå gerne lidt rundt

AFJOG 5 minutters meget let løb.

UGE 7

OPVARMNING 10 minutters let løb + 1 stigningsløb, hvor du øger tempoet til høj fart (længde: 100-150 meter).

Hold en kort gåpause inden temperaturen.

TEMPOTUR 22 minutter i et tempo, hvor du er noget forpustet, men stadig kan snakke i korte sætninger.

AFJOG 5 minutters meget let løb.

OPVARMNING 5 minutters meget let løb – til lige at komme i gang.

33 minutter i et let tempo, hvor du kun er meget lidt forpustet og nemt kan snakke.

Fokusér gerne på, at din vejtrækning er rolig og kontrolleret. Vær afslappet.

AFJOG 3 minutters meget let løb + 2 minutters gang.

OPVARMNING 10 minutters let løb. 5 minutter – hvor du øger tempoet lidt.

Hold en kort pause inden intervallerne.

INTERVALLER 2 x 30 sekunder, hvor du øger tempoet hvert 10. sekund (10 sekunder moderat + 10 sekunder hårdt + 10 sekunder tæt på max), dernæst: **Pause:** 2 minutter. 5 x 30 sekunder ½ MAX! **Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt

AFJOG 5 minutters meget let løb.

TRÆNINGSDAG 1

TRÆNINGSDAG 2

TRÆNINGSDAG 3

UGE 8

OPVARMNING 10 minutters let løb + 1 stigningsløb, hvor du øger tempoet til høj fart (længde: 100-150 meter). Hold en kort gåpause inden tempo-turen.

TEMPOTUR 24 minutter i et tempo, hvor du er noget forpustet, men stadig kan snakke i korte sætninger.

AFJOG 5 minutters meget let løb.

OPVARMNING 5 minutters meget let løb ½ til lige at komme i gang. 36 minutter i et let tempo, hvor du kun er meget lidt forpustet og nemt kan snakke.

Fokusér gerne på, at din vejtrækning er rolig og kontrolleret. Vær afslappet.

AFJOG 3 minutters meget let løb + 2 minutters gang.

OPVARMNING 10 minutters let løb. 5 minutter – hvor du øger tempoet lidt. Hold en kort pause inden intervallerne.

INTERVALLER 2 x 30 sekunder, hvor du øger tempoet hvert 10. sekund (10 sekunder moderat + 10 sekunder hårdt + 10 sekunder tæt på max), dernæst: **Pause:** 2 minutter. 5 x 30 sekunder – **MAX!** **Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt

AFJOG 5 minutters meget let løb.

UGE 9

OPVARMNING 10 minutters let løb + 1 stigningsløb, hvor du øger tempoet til høj fart (længde: 100-150 meter). Hold en kort gåpause inden tempo-turen.

TEMPO-PYRAMIDE 1-2-3-4-3-2-1 minutter. Hold det sædvanlige moderate tempo. Gå 30 sekunder mellem hvert minuttal.

AFJOG 5 minutters meget let løb.

OPVARMNING 5 minutters meget let løb – til lige at komme i gang. 40 minutter i et let tempo, hvor du kun er meget lidt forpustet og nemt kan snakke.

Fokusér gerne på, at din vejtrækning er rolig og kontrolleret. Vær afslappet.

OPVARMNING 10 minutters let løb. 5 minutter – hvor du øger tempoet lidt. Hold en kort pause inden intervallerne.

INTERVALLER 4 x 30 sekunder, hvor du øger tempoet hvert 10. sekund (10 sekunder moderat + 10 sekunder hårdt + 10 sekunder tæt på max), dernæst: **Pause:** 2 minutter. 3 x 30 sekunder – **MAX!** **Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt

AFJOG 5 minutters meget let løb.

UGE 10

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

AFJOG minutters let løb.

OPVARMNING 15 minutters let løb.

Løb 2 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.



DIT LØBECENTER
www.kaisersport.dk



femina

SwimBikeRun



