

Løbeprogram for begyndere – NIVEAU B

Gang i minutter

Løb i minutter

Husk:

- Altid 10 min. opvarmning
- Udstrækning er godt!
- MAX. 5-10 % forøgelse pr. uge
- ikke forøge med flere faktorer samtidig
- distance og mængde frem for intensitet (pga. tid til opbygning af muskler, legimenter og knogler)
- flere deltagere er "hudløse" og dermed nervøse... har brug for en hånd og noget opbakning
- sko er faktisk en ganske afgørende faktor for en god oplevelse
- løbeguides og løbetrænere bestemmer på Løbeskolen...
- ... De 3 T'er – Tålmodighed, Tålmodighed, Tålmodighed er fundamentalt for succes
- De, der ønsker at løbe mere, kan jo dels træne frit efter Løbeskolen, dels med stor fordel danne netværk på baggrund af samme Løbeskole
- MIN. 2 træningspas pr. uge. Ved 1 x løbeskole pr. uge kan de gentage foregående træningspas

	Uge1	Uge2	Uge3	Uge4	Uge5	Uge6
Dag1	4-1-4-1-3-1-3 6/1	4-1-3-2-2-1-3 13/1	4-2-2-3-1-1-3 20/1	4-2-1-5-3 27/1	3-3-1-5-2-1-2 3/2	1-3-1-6-2-3-2 10/2
Dag2	4-1-4-2-3-1-3 8/1-1/2	4-1-3-3-2-1-3 15/1	4-2-2-4-1-1-3 22/1	4-3-1-5-3 29/1-1/2	2-3-1-5-2-2-2 5/2	1-3-1-6-2-4-2 12/2
		18/1	25/1		8/2	15/2

	Uge7	Uge8	Uge9	Uge10	Uge11	Uge12
Dag1	2-7-2-6-1 17/2	2-9-2-8-1 24/2	2-11-2-10-1 3/3	2-14-5 10/3	2-20-5 17/3	2-25-5 24/3
Dag2	2-8-2-7-1 19/2	2-10-2-9-1 26/2	2-12-2-11-1 5/3	2-17-5 12/3	2-22-5 19/3	Opvarm + 28 26/3
	22/2	1/3	8/3	15/3	22/3	