

Træningsprogram: Løb 5 km



*Fjerritslev
Trimklub*

Kilde: I form

Det perfekte begynderprogram til dig, der ikke er vant til at løbe.

Løbeprogrammet starter helt fra bunden og ender med, at du – efter 12 uger - ubesværet kan løbe en halv time i træk.

Er du allerede aktiv og fx cykler eller går til en anden form for konditionstræning, kan du prøve at starte midt i løbeprogrammet.

Du kan også erstatte en af de tre ugentlige løbeture med fx en aerobic time.

Start hver løbetur med at gå i fem minutter og løbe i et minut.

Termer brugt i træningsprogrammet:

Rask gang: Frisk travetempo, godt med armsving på.

Løb i roligt tempo: Tempoet er ikke hurtigere end du kan holde en samtale gående undervejs.

Løb i moderat tempo: Du er stadig ikke super presset, men puster og taler kun i korte sætninger.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	5 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang 15 min. total	5 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang 15 min. total	5 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 14 min. total
2	5 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 14 min. total	5 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 14 min. total	5 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 14 min. total
3	4 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 14 min. total	4 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 15 min. total	3 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 13 min. total
4	3 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 14 min. total	3 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 15 min. total	3 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang 16 min. total
5	3 min. rask gang 5 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 16 min. total	2 min. rask gang 6 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 5 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 16 min. total	2 min. rask gang 10 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 17 min. total
6	2 min. rask gang 6 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 5 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 16 min. total	2 min. rask gang 7 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 6 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 18 min. total	2 min. rask gang 12 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 19 min. total

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
7	2 min. rask gang 7 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 6 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 18 min. total	2 min. rask gang 8 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 7 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 20 min. total	2 min. rask gang 14 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 21 min. total
8	2 min. rask gang 8 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 7 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 20 min. total	2 min. rask gang 9 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 8 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 22 min. total	2 min. rask gang 16 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 23 min. total
9	2 min. rask gang 9 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 8 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang 22 min. total	2 min. rask gang 10 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 9 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang 24 min. total	2 min. rask gang 20 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 27 min. total
10	2 min. rask gang 10 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 9 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang 24 min. total	2 min. rask gang 11 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 10 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang 26 min. total	2 min. rask gang 23 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 30 min. total
11	2 min. rask gang 11 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 10 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang 26 min. total	2 min. rask gang 12 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 11 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang 28 min. total	2 min. rask gang 26 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 33 min. total
12	2 min. rask gang 12 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 11 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang 28 min. total	2 min. rask gang 13 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 12 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang 30 min. total	30 min. konkurrence 5 km eller 30 min. løb. 30 min. total

Hver uge er der træning 3 gange, hhv. søndag kl. 9.30, tirsdag kl. 17.00 og fredag kl. 16.00. Alle gange mødes vi ved hjørnet af svømmehallen v. Idrætscenter Jammerbugt .

Er du forhindret en af dagene, kan du selv følge programmet en anden ugedag, men husk pauser mellem løbsdagene, så du ikke bliver skadet.



*Fjerritslev
Trimklub*