



Begynder løbeprogram (10 Uger)

Løbeguide: Dette program løbes uden pulsmåler, og er delt op i tre dage. Du kan f.eks. løbe tirsdag, torsdag og lørdag.

Uge	Træning	Kommentar
Uge 1	Dag 1: Løb 2 min. Gå 3 min. Gentag 4 gange = 20 min.	
	Dag 2: Løb 2 min. Gå 2 min. Gentag 3 gange = 12 min.	
	Dag 3: Løb 3 min. Gå 2 min. Gentag 3 gange = 15 min.	
Uge 2	Dag 1: Løb 3 min. Gå 2 min. Gentag 4 gange = 20 min.	
	Dag 2: Løb 3 min. Gå 2 min. Gentag 3 gange = 12 min.	
	Dag 3: Løb 4 min. Gå 2 min. Gentag 3 gange = 15 min	
Uge 3	Dag 1: Løb 4 min. Gå 2 min. Gentag 4 gange = 24 min.	
	Dag 2: Løb 4 min. Gå 2 min. Gentag 3 gange = 18 min.	



	Dag 3: Løb 5 min. Gå 2 min. Gentag 3 gange = 15 min.	
Uge 4	Dag 1: Løb 5 min. Gå 2 min. Gentag 4 gange = 28 min.	
	Dag 2: Løb 5 min. Gå 2 min. Gentag 3 gange = 21 min.	
	Dag 3: Løb 5,5 min. Gå 1,5 min. Gentag 3 gange = 21 min.	
Uge 5	Dag 1: Løb 5 min. Gå 1,5 min. Gentag 4 gange = 25,5 min.	
	Dag 2: Løb 5 min. Gå 1,5 min. Gentag 3 gange = 12 min.	
	Dag 3: Løb 4 min. Gå 2 min. Gentag 3 gange = 15 min.	
Uge 6	Dag 1: Løb 6 min. Gå 1,5 min. Gentag 4 gange = 30 min.	
	Dag 2: Løb 6 min. Gå 1,5 min. Gentag 3 gange = 22,5 min.	
	Dag 3: Løb 6 min. Gå 1 min. Gentag 3 gange = 21 min.	



Uge 7	Dag 1: Løb 6 min. Gå 1 min. Gentag 4 gange = 28 min.	
	Dag 2: Løb 6 min. Gå 1 min. Gentag 3 gange = 21 min.	
	Dag 3: Løb 7 min. Gå 1 min. Gentag 3 gange = 24 min.	
Uge 8	Dag 1: Løb 7 min. Gå 1 min. Gentag 4 gange = 32 min.	
	Dag 2: Løb 7 min. Gå 1 min. Gentag 3 gange = 24 min.	
	Dag 3: Løb 10 min. Gå 2 min. Gentag 2 gange = 24 min	
Uge 9	Dag 1: Løb 10 min. Gå 2 min. Gentag 3 gange = 36 min.	
	Dag 2: Løb 10 min. Gå 1 min. Gentag 3 gange = 33 min.	
	Dag 3: Løb 10 min. Gå 2 min. Gentag 2 gange = 24 min.	
Uge 10	Dag 1: Løb 7 min. Gå 2 min. Gentag 3 gange = 27 min.	



	Dag 2: Løb 6 min. Gå 1,5 min. Gentag 3 gange = 22,5 min.	
	Dag 3: Løb 5 km.	