



Træningsprogram begynderhold august 2017

Programmet dækker 12 ugers træning og målet er at kunne løbe 30 min eller ca. 5 km efter 12 uger.

G: Rask gang L: Løb m: minutter

Uge	Dato	Program
1	15.08	10 m G – 1 m L – 5 m G – 1 m L – 10 m G
	17.08	10 m G – 1 m L – 5 m G – 1 m L – 10 m G
	20.08	10 m G – 2 m L – 4 m G – 1 m L – 10 m G
2	22.08	10 m G – 2 m L – 4 m G – 1 m L – 10 m G
	24.08	10 m G – 2 m L – 4 m G – 2 m L – 10 m G
	27.08	10 m G – 2 m L – 4 m G – 2 m L – 10 m G
3	29.08	10 m G – 2 m L – 4 m G – 1 m L – 10 m G
	31.08	10 m G – 3 m L – 4 m G – 3 m L – 10 m G
	03.09	10 m G – 3 m L – 3 m G – 3 m L – 10 m G
4	05.09	10 m G – 4 m L – 3 m G – 3 m L – 10 m G
	07.09	10 m G – 4 m L – 2 m G – 4 m L – 10 m G
	10.09	10 m G – 4 m L – 2 m G – 4 m L – 10 m G
5	12.09	10 m G – 5 m L – 3 m G – 4 m L – 10 m G
	14.09	10 m G – 6 m L – 2 m G – 5 m L – 10 m G
	17.09	10 m G – 10 m L – 10 m G
6	19.09	10 m G – 6 m L – 2 m G – 5 m L – 10 m G
	21.09	10 m G – 7 m L – 2 m G – 6 m L – 10 m G
	24.09	10 m G – 12 m L – 10 m G eller Margueriteløbet i Frederikssund Ådal ☺
7	26.09	10 m G – 7 m L – 2 m G – 7 m L – 10 m G
	28.09	10 m G – 8 m L – 2 m G – 7 m L – 10 m G
	01.10	10 m G – 8 m L – 2 m G – 6 m L – 10 m G
8	03.10	10 m G – 14 m L – 10 m G
	05.10	10 m G – 8 m L – 2 m G – 7 m L – 10 m G
	08.10	10 m G – 9 m L – 2 m G – 8 m L – 10 m G
9	10.10	10 m G – 16 m L – 10 m G
	12.10	10 m G – 9 m L – 2 m G – 8 m L – 10 m G
	15.10	10 m G – 10 m L – 2 m G – 9 m L – 10 m G
10	17.10	10 m G – 20 m L – 10 m G
	19.10	10 m G – 10 m L – 2 m G – 9 m L – 10 m G
	22.10	10 m G – 11 m L – 2 m G – 10 m L – 10 m G
11	24.10	10 m G – 23 m L – 10 m G
	26.10	10 m G – 11 m L – 2 m G – 10 m L – 10 m G
	29.10	10 m G – 12 m L – 2 m G – 11 m L – 10 m G eller Sillebroløbet 5 km ☺
12	31.10	10 m G – 13 m L – 2 m G – 12 m L – 10 m G
	02.11	10 m G – 30 m L – 10 m G
	05.11	10 m G – 12 m L – 2 m G – 11 m L – 10 m G