

**Træningsprogram Begynderhold del 2 .2017.** Programmet dækker 12 ugers træning og målet er at kunne løbe 60 min eller ca. 10 km efter 12 uger. **G: Rask gang L:Løb m: minutter**

Uge	dato	Program
1	28.11	3 m G – 18 m L- 2 m G- 15 m L- 3 m G
	30.11	3 m G – 15 m L- 2 m G- 15 m L- 3 m G
	03.12	3 m G – 30 m L- 4 m G
2	05.12	3 m G – 20 m L- 1 m G- 12 m L- 2 m G
	07.12	3 m G – 12 m L- 2 m G- 4 X 1 m L- 2 m G – 10 min L - 3 m G ( 1 min gang mellem løbeintervaller)
	10.12	3 m G – 25m L- 5 m G
3	12.12	3 m G – 12m L- 1 m G- 4X 1m L- 2 m G – 10 min L – 3 m G( 1 min gang mellem løbeintervaller)
	14.12	3m G – 16 m L- 2 m G- 16 m L- 3 m G
	17.12	3 m G – 30m L- 5 m G
4	19.12	3 m G – 15 m L- 2 m G- 5x1 m L- 2 m G-10 m L-5m G ( 1 min gang mellem løbeintervaller)
	21.12	3 m G – 17 m L- 2 m G- 16 m L- 2 m G
	24.12	3 m G – 30 m L- 3 m G eller socialt løb i Færgelunden kl.10
5	26.12	3 m G – 15 m L- 3 m G- 4X1½ m L- 2 m G-10 m L- 5 m G (1 min gang mellem løbeintervaller)
	28.12	2 m G – 20 m L- 2 m G- 15 m L- 1 m G
	31.12	2 m G – 40 m L- 5 m G eller socialt løb i Færgelunden kl.10
6	02.01	2 m G – 35 m L- 2 m G
	04.01	2 m G – 15 m L- 2 m G- 5X1 m L- 2 m G -10m L- 5 m G(1 min gang mellem løbeintervaller)
	07.01	2 m G – 40 m L- 5 m G
7	09.01	2 m G – 20 m L- 2 m G- 20 m L- 1 m G
	11.01	2 m G – 15 m L- 2 m G- 1+2+3+2+1 m L- 2 m G- 10 min L- 5 m G (30sek mellem intervaller)
	14.01	2 m G – 45m L- 5 m G
8	16.01	2 m G – 22 m L- 5 m G- 20 m L
	18.01	2 m G – 15 m L- 2 m G- 5X2 m L- 2 m G- 10 m L- 5 m G (1 min gang mellem løbeintervaller)
	21.01	2 m G – 48 m L- 5 m G
9	23.01	2 m G – 35 m L- 2 m G- 10 m L-5 m G
	25.01	2 m G – 25m Lroligt- 2 m G- 20 m L moderat- 5 m G
	28.01	2 m G – 50 m L- 5 m G
10	30.01	2 m G – 20 m L- 2 m G- 20m L-2m G- 15 m L- 5 m G
	01.02	2 m G – 30m L- 2 m G- 22 m L- 1 m G
	04.02	2 m G – 52 m L- 5 m G
11	06.02	2 m G – 25m Lroligt- 2 m G-15 m L moderat-2 m G- 10 m L roligt-5 m G
	08.02	2 m G – 32 m L- 2 m G- 22 m L- 1 m G
	11.02	2 m G – 55 m L- 3 m G
12	13.02	2 m G – 40m L- 2 m G- 10 m L- 5 m G
	15.02	2 m G – 30 m L- 2 m G- 15m L- 2 m G- 10 m L
	18.02	2 m G – 60 m L