



## Træningsprogram begynderhold august 2018

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	14.08	10 m G – 1 m L – 5 m G – 1 m L – 10 m G
	16.08	10 m G – 1 m L – 5 m G – 1 m L – 10 m G
	19.08	10 m G – 2 m L – 4 m G – 1 m L – 10 m G
2	21.08	10 m G – 2 m L – 4 m G – 1 m L – 10 m G
	23.08	10 m G – 2 m L – 4 m G – 2 m L – 10 m G
	26.08	10 m G – 2 m L – 4 m G – 2 m L – 10 m G
3	28.08	10 m G – 2 m L – 4 m G – 1 m L – 10 m G
	30.08	10 m G – 3 m L – 4 m G – 3 m L – 10 m G eller Frederikssund stafetten ☺
	02.09	10 m G – 3 m L – 3 m G – 3 m L – 10 m G
4	04.09	10 m G – 4 m L – 3 m G – 3 m L – 10 m G
	06.09	10 m G – 4 m L – 2 m G – 4 m L – 10 m G
	09.09	10 m G – 4 m L – 2 m G – 4 m L – 10 m G
5	11.09	10 m G – 5 m L – 3 m G – 4 m L – 10 m G
	13.09	10 m G – 6 m L – 2 m G – 5 m L – 10 m G
	16.09	10 m G – 10 m L – 10 m G
6	18.09	10 m G – 6 m L – 2 m G – 5 m L – 10 m G
	20.09	10 m G – 7 m L – 2 m G – 6 m L – 10 m G
	23.09	10 m G – 12 m L – 10 m G eller Margueriteløbet i Frederikssund Ådal ☺
7	25.09	10 m G – 7 m L – 2 m G – 7 m L – 10 m G
	27.09	10 m G – 8 m L – 2 m G – 7 m L – 10 m G
	30.09	10 m G – 8 m L – 2 m G – 6 m L – 10 m G
8	02.10	10 m G – 14 m L – 10 m G
	04.10	10 m G – 8 m L – 2 m G – 7 m L – 10 m G
	07.10	10 m G – 9 m L – 2 m G – 8 m L – 10 m G
9	09.10	10 m G – 16 m L – 10 m G
	11.10	10 m G – 9 m L – 2 m G – 8 m L – 10 m G
	14.10	10 m G – 10 m L – 2 m G – 9 m L – 10 m G
10	16.10	10 m G – 20 m L – 10 m G
	18.10	10 m G – 10 m L – 2 m G – 9 m L – 10 m G
	21.10	10 m G – 11 m L – 2 m G – 10 m L – 10 m G
11	23.10	10 m G – 23 m L – 10 m G
	25.10	10 m G – 11 m L – 2 m G – 10 m L – 10 m G
	28.10	10 m G – 12 m L – 2 m G – 11 m L – 10 m G eller Sillebroløbet 5 km ☺
12	30.10	10 m G – 13 m L – 2 m G – 12 m L – 10 m G
	01.11	10 m G – 30 m L – 10 m G
	04.11	10 m G – 12 m L – 2 m G – 11 m L – 10 m G