

Begynder program #1 (4 uger):

	Uge 1	Uge 2
Man	8 · 1min løb m. 1min gang imellem	3 · 4min løb m. 2min gang imellem
Ons	3 · 3min løb m. 2min gang imellem	2 · 5min løb m. 3min gang imellem
Lør	5 · 2min løb m. 1min gang imellem	5 · 3min løb m. 1min gang imellem

	Uge 3	Uge 4
Man	2 · 8min løb m.3min gang i mellem	4 · 5min løb m. 1½min gang imellem
Ons	8min løb – 2min gang – 5min løb	2 · 10min løb m. 3min gang imellem
Lør	10min løb – 2min gang – 6min løb	15min løb

Begynder program #2 (4 uger):

	Uge 1	Uge 2
Man	20min let løb i snakketempo	20min let løb i snakketempo
Ons	15min tempoløb – jævnt hårdt	20min progressivt løb – start langsomt og øg undervejs
Lør	30min let løb i snakketempo	35min let løb i snakketempo

	Uge 3	Uge 4
Man	20min let løb i snakketempo	20min let løb i snakketempo
Ons	<u>Intervaller:</u> 5 · 30sek m.1min jog imellem – tempo skal være "hårdt"	<u>Intervaller:</u> 4 · 1min m.2min jog imellem – tempo skal være "hårdt"
Lør	35min let løb i snakketempo	35min let løb i snakketempo

Program udarbejdet af:

Kim Petersen
Løbetræner – www.multicoach.dk
Cand. Scient i Idræt og Sundhed m. speciale indenfor langdistanceløb
Mail: kim@multicoach.dk
Tlf: 20473378