

Begynderprogram på 16 uger

Dette begynderprogram er til dig, som ikke har løbet tidligere eller ikke har løbet i lang tid. Træningsprogrammet sigter mod, at du skal kunne løbe 5 km efter 16 uger.

Træningsprogrammet indeholder i begyndelsen en relativ stor mængde gang og en mindre mængde løb. Med tiden ændres dette forhold, så gang til sidst kun udgør en lille del og løb en tilsvarende stor del af træningen. Formålet med den store mængde gang i begyndelsen er, at give din krop mulighed for langsomt at vænne sig til den nye livsstil.

Træningen består af gang i forskellige tempi. Derudover skal du løbe i to forskellige tempi: Roligt tempo og almindeligt tempo. Roligt tempo er det tempo, som kun lige er hurtigere end gang. Almindeligt tempo er det tempo du med tiden skal løbe det meste af din træning i. Almindeligt tempo er hurtigere end roligt tempo. Hvis der ikke er angivet et løbetempo skal du løbe i almindeligt tempo. Det er ikke meningen at du skal løbe i dit hurtigste tempo på noget tidspunkt!

Den absolut vigtigste forudsætning for at kunne løbe er, at du har de rigtige løbesko. Begynd din træning med at få lavet en løbetest af dine løbesko.

Rigtig god træning

| | 1. Træningspas | 2. Træningspas | 3. Træningspas | I alt |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Uge 1 | 30 min gang i jævnt tempo. Du skal være forpustet, men ikke stakåndet | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter (2 min langsomt løb og 4 min rolig gang) x 4. Afslut med 5 min gang i jævnt tempo. | 30 min gang i jævnt tempo. Du skal være forpustet, men ikke stakåndet | Gang: 91 min Løb: 8 min |
| Uge 2 | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter (2 min langsomt løb og 3 min rolig gang) x 4. Afslut med 5 min gang i jævnt tempo. | 10 min gang i jævnt tempo. 10 min gang i hurtigt tempo, hvor du skal være forpustet. Afslut med 10 min gang i jævnt tempo. | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter (2 min langsomt løb og 3 min rolig gang) x 5. Afslut med 5 min gang i jævnt tempo. | Gang: 87 min Løb: 18 min |
| Uge 3 | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter (3 min langsomt løb og 3 min gang i rask tempo) x 3. Afslut med 5 min gang i jævnt tempo. | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter 10 min gang i hurtigt tempo, hvor du skal være forpustet. Afslut med 10 min gang i jævnt tempo. | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter (3 min langsomt løb og 3 min gang i rask tempo) x 4. Afslut med 5 min gang i jævnt tempo. | Gang: 76 min Løb: 21 min |
| Uge 4 | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter skiftevis 2 min løb og 2 min gang i 20 min. Afslut med 5 min gang i jævnt tempo. | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter ud-og-hjem løb. Løb ud i 1 min og vend om (i alt 2 min). Hold 2 min pause. Løb løber 6 ture á 2 min. | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter (3 min langsomt løb og 3 min gang i rask tempo) x 3. Afslut med 5 min gang i jævnt tempo | Gang: 62 Løb: 31 |

| | | | | |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| | | Afslut med 10 min gang i jævnt tempo | | |
| Uge 5 | 30 min fartleg. Gå/løb som du har lyst til. Skift mellem forskellige tempi: Gang, gang i rask tempo og løb i roligt tempo. Max. 15 min løb i alt. | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter (4 min langsomt løb og 2 min rolig gang) x 3. Afslut med 5 min gang i jævnt tempo. | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter: løb i 6 min, gang i 2 min, løb i 4 min, gang i 2 min, løb i 2 min. Afslut med 5 min gang i jævnt tempo. | Gang: 58 min Løb: 36 min |
| Uge 6 | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter (6 min løb og 1 min gang) x 2. afslut med 5 min gang i jævnt tempo. | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter: Løb i 5 min, gå i 2 min, løb i 4 min, gå i 2 min, løb i 3 min . Afslut med 5 min gang i jævnt tempo | 30 min fartleg. Gå/løb som du har lyst til. Skift mellem forskellige tempi: Gang, gang i rask tempo og løb i roligt tempo. Max. 15 min løb ialt. | Gang: 54 min Løb: 36 min |
| Uge 7 | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter 12 min løb i roligt tempo, hvor du tager korte gå-pauser, hvis du bliver meget forpustet. Afslut med 10 min gang i roligt tempo. | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter (6 min løb og 1 min gang) x 3. Afslut med 5 min gang i jævnt tempo. | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter 12 min løb i roligt tempo, hvor du tager korte gå-pause, hvis du bliver meget forpustet. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | Gang: 53 min Løb: 42 min |
| Uge 8 | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter pyramideintervaller: Løb 3 min, gå 1 min, løb 4, gå 2, løb 5, gå 2, løb 4, gå 2, løb 3. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter 14 min løb i roligt tempo, hvor du tager korte gå-pauser, hvis du bliver meget forpustet. Afslut med 10 min gang i roligt tempo. | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter (7 min løb og 1 min gang) x 2. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | Gang: 49 min Løb: 47 min |
| Uge 9 | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter (5 min løb og 1 min gang) x 4. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter (8 min løb og 1 min gang) x 2. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | 10 min gang i jævnt tempo. Herefter 16 min løb i roligt tempo, hvor du tager korte gå-pauser, hvis du bliver meget forpustet. Afslut med 10 min gang i roligt tempo. | Gang: 44 min Løb: 52 min |
| Uge 10 | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter 18 min løb i roligt tempo, hvor du tager korte gå-pauser, hvis du bliver meget forpustet. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter (4 min løb og 1 min gang) x 5. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter (9 min løb og 1 min gang) x 2. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | Gang: 36 min Løb: 56 min |
| Uge 11 | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter 20 min løb i roligt tempo, hvor du tager korte gå-pauser, hvis du bliver meget forpustet. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter 8 min løb, 1 min gang, 6 min løb, 1 min gang, 4 min løb. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter (10 min løb og 1 min gang) x 2. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | Gang: 33 min Løb: 58 min |

| | | | | |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Uge 12 | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter 22 min løb i roligt tempo, hvor du tager korte gå-pauser, hvis du bliver meget forpustet. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter (7 min løb og 1 min gang) x 3. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter 18 min løb i roligt tempo, hvor du tager korte gå-pauser, hvis du bliver meget forpustet. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | Gang: 30 Løb: 61 |
| Uge 13 | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter (9 min løb og 1 min gang) x 2. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | 10 min løb i roligt tempo. Herefter (2 min ud-hjem intervaller med 2 min pause) x 4. Afslut med 5 min løb i roligt tempo. | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter 24 min løb i roligt tempo, hvor du tager korte gå-pauser, hvis du bliver meget forpustet. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | Gang: 20 Løb: 65 |
| Uge 14 | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter 8 min løb, 1 min gang, 6 min løb, 1 min gang, 4 min løb. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | Herefter 26 min løb i roligt tempo, hvor du tager korte gå-pauser, hvis du bliver meget forpustet. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter (12 min løb og 1 min pause) x 2. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | Gang: 25 Løb: 68 |
| Uge 15 | Herefter 28 min løb i roligt tempo, hvor du tager korte gå-pause, hvis du bliver meget forpustet. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | 5 min løb i roligt tempo. Herefter pyramideintervaller: Løb 3 min, gå 1 min, løb 4, gå 2, løb 5, gå 2, løb 4, gå 2, løb 3. Afslut med 5 min løb i roligt tempo. | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter (9 min løb og 1 min pause) x 2. Afslut med 5 min gang i roligt tempo. | Gang: 15 Løb: 65 |
| Uge 16 | 5 min løb i roligt tempo. Herefter (3 min løb og 2 min pause) x 3. Afslut med 5 min løb i roligt tempo. | 5 min gang i jævnt tempo. Herefter 10 min løb i roligt tempo. | 5 km konkurrence | Gang: 15 min Løb: 19 min |