

Løbeprogram for nybegyndere

12 uger

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag	5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 1 min. løb I alt 15 min.	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb I alt 15 min.	3 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb I alt 15 min.	1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 6 min. løb I alt 12 min.	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb I alt 12 min.	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 6 min. løb I alt 11 min
2. dag	5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 1 min. løb I alt 15 min.	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb I alt 15 min.	3 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb I alt 15 min.	1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 4 min. løb I alt 17 min.	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb I alt 12 min.	1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 4 min. løb I alt 17 min.
3. dag	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb I alt 15 min.	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb I alt 15 min.	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb I alt 12 min.	1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 6 min. løb I alt 20 min.	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 6 min. løb I alt 11 min.	5 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 6 min. løb I alt 19 min.

Løbeprogram for nybegyndere

12 uger

	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag	3 min. gang 5 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 2. min gang 5 min løb 2. min gang 3 min. løb	1 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb	1 min. gang 13-15 min. løb 2 min. gang 2-3 min. tempo	1 min. gang 25 min. løb	1 min. gang 30 min. løb	1 min. gang 35 min. løb
	I alt 27 min.	I alt 24 min.	I alt 18-21 min.	I alt 26 min.	I alt 31 min.	I alt 36 min.
2. dag	5 min. løb 1 min. gang 6. min løb 1 min. gang 7 min. løb	1 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 2 min. tempo	1 min. gang 20 min. løb	1 min. gang 25-30 min. løb ¹	15 min. løb 2 min. tempo ² 15 min. løb	5 min. løb 4-5 min. tempo ³ 10 min. løb ⁴ 4-5 min. tempo 1 min. gang 4-5 min. tempo
	I alt 20 min.	I alt 20 min.	I alt 21 min.	I alt 26-31 min.	I alt 32 min.	I alt 28-31 min.
3. dag	1 min. gang 10 min. løb 1. min gang. 10 min. løb	1 min. gang 2 min. tempo 1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 2-3 min. tempo	1 min. gang 2 min. tempo el. 6 min. løb 2 min. gang el. stille løb 2 min. tempo el. 6 min. løb 2 min. gang el. stille løb 2 min. tempo el. 6-8 min. løb	1 min. gang 3 min. tempo el. 8-10 min. løb 1 min. gang 3 min tempo el. 8-10 min. løb 1 min. gang 3 min. tempo el. 8-10 min. løb	35 min. løb	1 min. gang 40 min. løb (eller en cooptest af dig selv)
	I alt 22 min.	I alt 12-13 min.	I alt 11-25 min.	I alt 12-33 min.	I alt 35 min.	I alt 41 min.

Løbeprogram for nybegyndere

12 uger

Noter

- 1) 25 minutter - og så hvor mange du ellers har overskud til, men maks. omkring 30 minutter for at undgå overbelastning
- 2) Forsøg ikke at komme ned og gå efter dit tempoløb. Fortsæt i stedet med at løb et mindre højt tempo og se om du kan stabilisere din vejtrækning mens du stadig er i løb.
- 3) Forsøg at ramme et tempo der er højt for dig, men som ikke trætter dig fuldstændig. Læs eventuelt op på intervalltræning på redderklar.dk
- 4) Prøv at stabilisere din vejtrækning mens du løber. Sænk farten lidt hvis det er nødvendigt, og øg den igen når din puls og vejtrækning er normaliseret. Hold farten.