



LØBEPROGRAM begynder



TRÆNINGSDAG 1

OPVARMNING 5 minutters let løb + 1 minuts gang.

INTERVALLØB 15 minutters let løb + 2 minutters gang.
Sæt nu tempoet lidt op. 7 minutters moderat løb + 2 minutters gang.

Sæt tempoet op igen. 3 minutters hårdt løb + 2 minutters gang.

AFJOG 3 minutters let løb + 2 minutters rask gang.

TRÆNINGSDAG 2

OPVARMNING 5 minutters let løb + 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 16 minutters let løb + 2 minutters gang.
Sæt nu tempoet lidt op. 8 minutters moderat løb + 2 minutters gang.

Sæt tempoet op igen. 3 minutters hårdt løb + 2 minutters gang.

AFJOG 3 minutters let løb + 2 minutters rask gang.

TRÆNINGSDAG 3

OPVARMNING 5 minutters let løb + 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 17 minutters let løb + 3 minutters gang.
Sæt nu tempoet lidt op. 9 minutters moderat løb + 1 minuts gang.

Sæt tempoet op igen. 4 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 3 minutters let løb + 2 minutters rask gang.

UGE 1

OPVARMNING 5 minutters let løb + 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 18 minutters let løb + 2 minutters gang.
Sæt nu tempoet lidt op. 10 minutters moderat løb + 2 minutters gang.

Sæt tempoet op igen. 4 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 4 minutters let løb + 1 minuts rask gang.

OPVARMNING 5 minutters let løb + 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 19 minutters let løb + 2 minutters gang.
Sæt nu tempoet lidt op. 10 minutters moderat løb + 1 minuts gang.

Sæt tempoet op igen. 5 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 4 minutters let løb + 1 minuts rask gang.

OPVARMNING 5 minutters let løb + 1 minuts rask gang.

INTERVALLØB 20 minutters let løb + 2 minutters gang.
Sæt nu tempoet lidt op. 10 minutters moderat løb + 1 minuts gang.

Sæt tempoet op igen. 6 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 4 minutters let løb + 1 minuts rask gang.

UGE 2

OPVARMNING 15 minutters let løb + 1 minuts gang.

SKIFT TEMPO 10 minutters moderat + 1 minuts gang.

SKIFT TEMPO IGEN 5 minutters hårdt + 1 minuts gang.

AFJOG 5 minutters let løb.

OPVARMNING 15 minutters let løb + 1 minuts gang.

SKIFT TEMPO 12 minutters moderat løb + 1 minuts gang.

SKIFT TEMPO IGEN 5 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 5 minutters let løb.

OPVARMNING 15 minutters let løb + 1 minuts gang.

SKIFT TEMPO 14 minutters moderat løb + 1 minuts gang.

SKIFT TEMPO IGEN 5 minutters hårdt + 1 minuts gang.

AFJOG 5 minutters let løb.

UGE 3

TRÆNINGSDAG 1

TRÆNINGSDAG 2

TRÆNINGSDAG 3

UGE 4

OPVARMNING 18 minutters let løb + 2 minutters gang.

SKIFT TEMPO 12 minutters moderat løb + 3 minutters gang.

SKIFT TEMPO IGEN 5 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 5 minutters let løb.

OPVARMNING 18 minutters let løb + 2 minutters gang.

SKIFT TEMPO 13 minutters moderat løb + 2 minutters gang.

SKIFT TEMPO IGEN 6 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 5 minutters let løb.

OPVARMNING 18 minutters let løb + 2 minutters gang.

SKIFT TEMPO 14 minutters moderat løb + 1 minuts gang

SKIFT TEMPO IGEN 7 minutters hårdt løb + 1 minuts gang.

AFJOG 5 minutters let løb.

UGE 5

LØB 35 minutter uden stop. Frit tempo, men så jævnt som muligt.

Løb dog lidt langsommere de første 10 minutter.

LØB 40 minutter uden stop. Frit tempo, men så jævnt som muligt.

Løb dog lidt langsommere de første 10 minutter.

LØB 45 minutter uden stop. Frit tempo, men så jævnt som muligt.

Løb dog lidt langsommere de første 10 minutter.

UGE 6

OPVARMNING 10 minutters let løb + 2 x 100 meter, hvor du gradvis øger farten, så de sidste 20 meter løbes i høj fart. Løb 100 meter meget langsomt mellem hvert pas.

Hold en kort gåpause inden tempo-uren.

TEMPOTUR 25 minutters løb i et tempo, hvor du er noget forpustet, men stadig kan snakke i korte sætninger.

AFJOG 5 minutters meget let løb.

OPVARMNING 5 minutters meget let løb – til lige at komme i gang. 45 minutter i et let tempo, hvor du kun er meget lidt forpustet og nemt kan snakke.

Fokuser gerne på, at din vejrtrækning er rolig og kontrolleret.

Vær afslappet.

AFJOG 3 minutters meget let løb + 2 minutters gang.

OPVARMNING 10 minutters let løb. 5 minutter – hvor du øger tempoet lidt. Hold en kort pause inden intervallerne.

INTERVALLER 5 x 30 sekunder, hvor du øger tempoet hvert 10. sekund (10 sekunder moderat + 10 sekunder hårdt + 10 sekunder tæt på max), dernæst: **Pause:** 2 minutter. 3 x 30 sekunder – MAX! **Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt

AFJOG 5 minutters meget let løb.

UGE 7

OPVARMNING 10 minutters let løb + 2 x 100 meter, hvor du gradvis øger farten, så de sidste 20 meter løbes i høj fart. Løb 100 meter meget langsomt mellem hvert pas.

Hold en kort gåpause inden tempo-uren.

TEMPOTUR 27 minutters løb i et tempo, hvor du er noget forpustet, men stadig kan snakke i korte sætninger.

AFJOG 5 minutters meget let løb.

OPVARMNING 5 minutters meget let løb – til lige at komme i gang. 50 minutter i et let tempo, hvor du kun er meget lidt forpustet og nemt kan snakke.

Fokuser gerne på, at din vejrtrækning er rolig og kontrolleret. Vær afslappet.

AFJOG 3 minutters meget let løb + 2 minutters gang.

OPVARMNING 10 minutters let løb. 5 minutter – hvor du øger tempoet lidt. Hold en kort pause inden intervallerne.

INTERVALLER 4 x 30 sekunder, hvor du øger tempoet hvert 10. sekund (10 sekunder moderat + 10 sekunder hårdt + 10 sekunder tæt på max), dernæst: **Pause:** 2 minutter. 4 x 30 sekunder – MAX! **Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt

AFJOG 5 minutters meget let løb.

TRÆNINGSDAG 1

TRÆNINGSDAG 2

TRÆNINGSDAG 3

UGE 8

OPVARMNING 10 minutters let løb + 2 x 100 meter, hvor du gradvis øger farten, så de sidste 20 meter løbes i høj fart.

Løb 100 meter meget langsomt mellem hvert pas. Hold en kort gåpause inden tempoturen.

TEMPOTUR 30 minutters løb i et tempo, hvor du er noget forpustet, men stadig kan snakke i korte sætninger.

AFJOG 5 minutters meget let løb.

OPVARMNING 5 minutters meget let løb – til lige at komme i gang.

55 minutter i et let tempo, hvor du kun er meget lidt forpustet og nemt kan snakke.

Fokusér gerne på, at din vejrtrækning er rolig og kontrolleret. Vær afslappet.

AFJOG 3 minutters meget let løb + 2 minutters gang.

OPVARMNING 10 minutters let løb. 5 minutter – hvor du øger tempoet lidt.

Hold en kort pause inden intervallerne.

INTERVALLER 2 x 30 sekunder, hvor du øger tempoet hvert 10. sekund (10 sekunder moderat + 10 sekunder hårdt + 10 sekunder tæt på max), dernæst: **Pause:** 2 minutter. 6 x 30 sekunder – **MAX! Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt

AFJOG 10 minutters meget let løb.

UGE 9

OPVARMNING 10 minutters let løb + 2 x 100 meter, hvor du gradvis øger farten, så de sidste 20 meter løbes i høj fart.

Løb 100 meter meget langsomt mellem hvert pas. Hold en kort gåpause inden tempoturen.

TEMPO-PYRAMIDE 2-3-4-5-4-3-2 minutter. Hold det sædvanlige moderate tempo. Gå 30 sekunder mellem hvert minuttal.

AFJOG 5 minutters meget let løb.

OPVARMNING 5 minutters meget let løb – til lige at komme i gang. 50 minutter i et let tempo, hvor du kun er meget lidt forpustet og nemt kan snakke.

Fokusér gerne på, at din vejrtrækning er rolig og kontrolleret. Vær afslappet.

OPVARMNING 10 minutters let løb. 5 minutter – hvor du øger tempoet lidt. Hold en kort pause inden intervallerne.

INTERVALLER 4 x 30 sekunder, hvor du øger tempoet hvert 10. sekund (10 sekunder moderat + 10 sekunder hårdt + 10 sekunder tæt på max), dernæst: **Pause:** 2 minutter. 3 x 30 sekunder – **MAX! Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt

AFJOG 10 minutters meget let løb.

UGE 10

OPVARMNING 15 minutters let løb. Løb 4 x 100 meter, hvor du gradvis øger farten, så de sidste 20 meter løbes i høj fart. Løb 100 meter meget langsomt mellem hvert pas. Løb 3 x 1 kilometer i det tempo, du ønsker at løbe dine 10 kilometer i.

AFJOG 5 minutters meget let løb.

OPVARMNING 15 minutters let løb. Løb 3 x 100 meter, hvor du gradvis øger farten, så de sidste 20 meter løbes i høj fart. Løb 100 meter meget langsomt mellem hvert pas. Løb 2 x 1 kilometer i det tempo, du ønsker at løbe dine 10 kilometer i.

AFJOG 5 minutters meget let løb.



DIT LØBECENTER
www.kaisersport.dk



femina



SwimBikeRun

