



# LØBEPROGRAM letøvet



## TRÆNINGSDAG 1

**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 temperaturen.

**TEMPOTUR** 2 x 15 minutter i et tempo, hvor du er noget forpustet, men stadig kan snakke i korte sætninger.  
Jog 30 sekunder efter 15 minutter.

**AFJOG** 5 minutters meget let løb.

## TRÆNINGSDAG 2

**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.

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

**AFJOG** 2 minutters gang.

## TRÆNINGSDAG 3

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

Hold en kort pause inden intervallerne.

**INTERVALLER** 6 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.

### UGE 1

**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 temperaturen.

**TEMPOTUR** 2 x 17 minutter i et tempo, hvor du er noget forpustet, men stadig kan snakke i korte sætninger.  
Jog 1 minut mellem de 2 intervaller.

**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.

**AFJOG** 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. 5 x 30 sekunder – **MAX! Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt.

**AFJOG** 5 minutters meget let løb.

### UGE 2

**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 temperaturen.

**TEMPOTUR** 2 x 19 minutter i et tempo, hvor du er noget forpustet, men stadig kan snakke i korte sætninger.  
Jog 2 minutter mellem de 2 intervaller.

**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** 2 minutters gang.

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

Hold en kort pause inden intervallerne.

**INTERVALLER** 3 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. 7 x 30 sekunder – **MAX! Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt.

**AFJOG** 10 minutters meget let løb.

### UGE 3

## TRÆNINGSDAG 1

## TRÆNINGSDAG 2

## TRÆNINGSDAG 3

## UGE 4

**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** 2-3-4-5-5-4-3-2 minutter. Hold det sædvanlige moderate tempo. Jog 30 sekunder mellem hvert minuttal.

**AFJOG** 5 minutters meget let løb.

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

60 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** 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. 8 x 30 sekunder – MAX! **Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt.

**AFJOG** 10 minutters meget let løb.

## UGE 5

**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 5 x 5 minutter i det tempo, du ønsker at løbe dine 10 kilometer i.

Jog 1 minut mellem hver 1 kilometer.

**AFJOG** 5 minutters let løb.

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

40 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** 2 minutters gang.

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

**INTERVALLER** 3 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** 10 minutters meget let løb.

## 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 tempoturen.

**TEMPO-PYRAMIDE** 3-4-5-6-5-4-3 minutter. Hold det sædvanlige moderate tempo. Jog 30 sekunder mellem hvert minuttal.

**AFJOG** 5 minutters meget let løb.

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

65 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** 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. 9 x 30 sekunder – MAX! **Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt.

**AFJOG** 10 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 tempoturen.

**TEMPOTUR** 35 minutters moderat tempo – du er noget forpustet.

**AFJOG** 5 minutters meget let løb.

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

65 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** 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. 10 x 30 sekunder – MAX! **Pause:** 2½ minutter – gå gerne lidt rundt.

**AFJOG** 10 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 temperaturen.

**TEMPOTUR** 2 x 20 minutters moderat tempo – du er noget forpustet.

Jog 1 minut imellem de 2 intervaller.

**AFJOG** 5 minutters meget let løb.

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

70-75 minutter i et let tempo, hvor du kun er meget lidt forpustet og nemt kan snakke.

Fokusér gerne på, at din vejtrækning er rolig og kontrolleret.

Vær afslappet.

**AFJOG** 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:** 1 minut. 10 x 1 minuts hårdt løb, men ikke max. **Pause:** 1 minut – 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 temperaturen.

**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 vejtrækning er rolig og kontrolleret.

Vær afslappet.

**AFJOG** 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:** 1 minut. 6 x 1 minuts hårdt løb, men ikke max. **Pause:** 1 minut – gå gerne lidt rundt.

**AFJOG** 10 minutters meget let løb.

### UGE 10

**OPVARMNING** 15 minutters let løb.

Løb 5 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 4 x 1 kilometer i det tempo, du vil løbe dine 10 kilometer i.

**AFJOG** 5 minutters let løb.

**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 let løb.



DIT LØBECENTER

www.kaisersport.dk



Kaiser | sport og ortopædi



femina

SwimBikeRun

