

Hold 2.

Du er begynder indenfor løb, men har en alm. fysisk dagligdag. Programmet er vejledende.

Træningsprogrammet angiver de antal minutter, som du løber eller går - løbetempo ca. 7.15 min/km i gennemsnit (7.00 - 7.30 min/km)

I træningsprogrammet indlægges styrke- og konditionstræning samt fartlege. Regn med i alt ca 45 minutters træning.

Du bør træne efter programmet mindst 2 og helst 3 gange om ugen og gerne gå rask eller cykle øvrige dage.

| Uge | Gang | Løb | Gang | Løb | Gang | Løb | Gang | Løb | Gang | I alt | Løb | Gang |
|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-------|-----|------|
| 15 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 19 | 6 | 13 |
| 16 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 20 | 7 | 13 |
| 17 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 21 | 9 | 12 |
| 18 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 21 | 10 | 11 |
| 19 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 23 | 12 | 11 |
| 20 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 24 | 13 | 11 |
| 21 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 25 | 14 | 11 |
| 22 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 25 | 14 | 11 |
| 23 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 26 | 15 | 11 |
| 24 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 2 | 27 | 17 | 10 |
| 25 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 28 | 18 | 10 |
| 26 | 1 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 28 | 19 | 9 |
| 27 | 1 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 28 | 19 | 9 |