

Hold 1.

Du er begynder indenfor løb og har måske haft svært ved at komme i gang med fysisk aktivitet. Programmet er vejledende.

Træningsprogrammet angiver de antal minutter, som du løber eller går - løbetempo afpasses efter din formåen.

Onsdagstræningen består af forskellige fartlege kombineret med jævnt løb

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
33	3	2	2	2	3	2	3	2	3	22	8	14
34	3	2	2	3	3	2	3	2	3	23	9	14
35	3	3	2	3	3	3	2	2	3	24	11	13
36	3	3	2	3	3	3	2	2	3	24	11	13
37	2	3	2	3	2	3	2	3	2	22	12	10
38	2	3	2	3	2	3	2	3	2	22	12	10
39	2	3	2	4	2	4	2	3	2	24	14	10
40	2	3	2	4	2	4	2	3	2	24	14	10
41	2	3	2	4	2	4	2	4	2	25	15	10