

## Hold 2. Efterårstræning

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)

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	1	2	2	3	2	2	1	3	19	6	13
34	3	1	2	2	3	2	2	2	3	20	7	13
35	3	2	2	3	2	2	2	2	3	21	9	12
36	2	2	2	3	2	3	2	2	3	21	10	11
37	2	3	2	3	2	3	2	3	3	23	12	11
38	2	3	2	3	2	4	2	3	3	24	13	11
39	2	3	2	3	2	4	2	4	3	25	14	11
40	2	3	2	3	2	4	2	4	3	25	14	11
41	2	4	2	3	2	4	2	4	3	26	15	11