

Hold 1 - løb.

Du er begynder indenfor løb og har måske haft svært ved at komme i gang med fysisk aktivitet. Programmet er vejledende, og krydres lejlighedsvis med fartlege og lign. tiltag hvor tempoet presses lidt op.

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

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
14	3	1	2	2	3	2	3	1	3	20	6	14
15	3	1	2	2	3	2	3	2	3	21	7	14
16	3	2	2	2	3	2	3	2	3	22	8	14
17	3	2	2	2	3	2	3	2	3	22	8	14
18	3	2	2	3	3	2	3	2	3	23	9	14
19	3	3	2	3	3	3	2	2	3	24	11	13
20	3	3	2	3	3	3	2	2	3	24	11	13
21	2	3	2	3	2	3	2	3	2	22	12	10
22	2	3	2	3	2	3	2	3	2	22	12	10
23	2	3	2	4	2	4	2	3	2	24	14	10
24	2	3	2	4	2	4	2	3	2	24	14	10
25	2	3	2	4	2	4	2	4	2	25	15	10
26	2	3	2	4	2	4	2	4	2	25	15	10