

## Hold 1 - løb.

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