

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
14	3	1	2	2	3	2	2	1	3	19	6	13
15	3	1	2	2	3	2	2	2	3	20	7	13
16	3	2	2	3	2	2	2	2	3	21	9	12
17	2	2	2	3	2	3	2	2	3	21	10	11
18	2	3	2	3	2	3	2	3	3	23	12	11
19	2	3	2	3	2	4	2	3	3	24	13	11
20	2	3	2	3	2	4	2	4	3	25	14	11
21	2	3	2	3	2	4	2	4	3	25	14	11
22	2	4	2	3	2	4	2	4	3	26	15	11
23	2	4	2	4	2	4	2	5	2	27	17	10
24	2	4	2	4	2	5	2	5	2	28	18	10
25	1	4	2	5	2	5	2	5	2	28	19	9
26	1	4	2	5	2	5	2	5	2	28	19	9