

Hold 4

Du løber af og til , men ønsker en mere struktureret og kontinueret træning. Programmet er vejledende
Træningsprogrammet angiver de antal minutter, som du løber eller jogger. Løbetempo ca. 6.30min/km
Træningen 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	Jog	Løb	Jog	Løb	Jog	Løb	Jog	Løb
14	2	7	1	7	1	7	1	7
15	1	9	1	8	1	8	1	5
16	1	10	1	8	1	8	1	4
17	1	10	1	8	1	9	1	5
18	1	12	1	8	1	8	1	4
19	1	12	1	9	1	9	1	5
20	1	15	1	2	1	15	1	3
21	1	19	1	0	1	18	0	0
22	0	42	0	0	0	0	0	0
23	0	42	0	0	0	0	0	0
24	0	46	0	0	0	0	0	0
25	0	50	0	0	0	0	0	0
26	0	60	0	0	0	0	0	0

.
i gennemsnit

ge.

I alt	Løb	Jog
33	28	5
34	30	4
34	30	4
36	32	4
36	32	4
39	35	4
39	35	4
40	37	3
42	42	0
42	42	0
46	46	0
50	50	0
60	60	0