

Løbeprogram for begyndere

(c) 2010 Løbeprogrammer.dk

	Uge 1	Uge 2	Uge 3
1. dag	5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 1 min. løb	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb	2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb
2. dag	5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 1 min. løb	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb	2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb
3. dag	5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 1 min. løb	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb	2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb
	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	5 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 6 min. løb
2. dag	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 3 min. løb	1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	5 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 6 min. løb
3. dag	1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 4 min. løb	1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 4 min. løb	5 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 7 min. løb
	Uge 7	Uge 8	Uge 9
1. dag	10 min. løb 1 min. gang 10 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb	15 min. løb 2 min. gang 2 min. tempo
2. dag	10 min. løb	10 min. løb	15 min. løb

	1 min. gang 10 min. løb	1 min. gang 12 min. løb	
3. dag	10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb	15 min. løb	15 min. løb 2 min. gang 2 min. tempo
	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag	2 min. tempo 1 min. gang 5 min. løb 1 min gang 2 min. tempo	15 min. løn 2 min. gang 3 min. tempo	25 min. løb
2. dag	20 min. løb	20 min. løb	25 min. løb
3. dag	15 min. løn 2 min. gang 3 min. tempo	5 min. tempo 2 min. gang 5 min. tempo	3 min. tempo 1 min. gang 3 min. tempo 1 min gang 3 min. tempo
	Uge 13	Uge 14	Uge 15
1. dag	30 min. løb	35 min. løb	40 min. løb
2. dag	15 min. løb 2 min. tempo 15 min. løb	40 min. løb	45 min. løb
3. dag	35 min. løb	5 min. løb 5 min. tempo 10 min. løb 5 min. tempo 5 min. tempo	5 min. løb 10 min. tempo 10 min. løb
	Uge 16		
1. dag	50 min. løb	Løb: Moderat, behageligt tempo Tempo: Højere tempo end løb Du har nu gennemført begynderprogrammet og kan kaste dig over programmet for de øvede. (c) 2010 Løbeprogrammer.dk	
2. dag	10 min. løb 10 min. tempo 15 min. løb		
3. dag	50 min løb ELLER 10 km. TILLYKKE!		

Besøg løbeprogrammer.dk og hent flere løbeprogrammer nu