

# Løbetræningsprogram

Programmet er baseret på tre måneders træning tre gange om ugen. Det er valgfrit hvilke dage du træner, men det anbefales at du holder en til to hviledage mellem hvert træningspas.

Træningspassene er bygget op så de består af en periode hvor du løber, og en periode hvor du går og hvor mange gange, du skal gøre det. Som opvarmning gennemføres styrketræningsprogrammet.

De fire første uger er grønne uger dvs. at du selv bestemmer hvor hurtigt du vil løbe. De gule uger skal du løbe træningspassene så hurtigt som muligt. Dvs. sigt at hvis du skal løbe i 4 min, så skal du være meget forpustet, når de fire minutter er omme.

Vælg en rute hvor der ikke er for meget trafik, og hvis du har overskud så prøv fra gang til gang, og se om du kommer længere på samme tid. Hvis du syntes det er interessant at følge med i træningen, kan vi anbefale, at du anskaffer dig et puls ur

## Vigtigt

Varm altid op inden du begynder at træne og afslut med at udstrække/udspænde musklerne efter endt træning.

Løbeprogram Uge 1			
Opvarmning med styrketræning			
Træningspas	Løb	Gang	Repetitioner
I	1 min	2 min	5 gange
II	2 min	3 min	3 gange
II	2 min	3 min	3 gange
Samlet tid du har været aktiv: 45 min.			

Løbeprogram Uge 2			
Opvarmning med styrketræning			
Træningspas	Løb	Gang	Repetitioner
I	2 min	3 min	5 gange
II	3 min	2 min	5 gange
II	3 min	2 min	5 gange
Samlet tid du har været aktiv: 1 time 15 min.			

Løbeprogram Uge 3			
Opvarmning med styrketræning			
Træningspas	Løb	Gang	Repetitioner
I	3 min	1 min	5 gange
II	3 min	1 min	5 gange
II	5 min	2 min	3 gange
Samlet tid du har været aktiv: 1 time 01 min.			

Løbeprogram Uge 4			
Opvarmning med styrketræning			
Træningspas	Løb	Gang	Repetitioner
I	5 min	2 min	5 gange
II	6 min	2 min	4 gange
II	6 min	2 min	4 gange
Samlet tid du har været aktiv: 1 time 39 min.			

Løbeprogram Uge 5			
Opvarmning med styrketræning			
Træningspas	Løb	Gang	Repetitioner
I	2 min	2 min	3 gange
II	3 min	2 min	3 gange
II	3 min	2 min	4 gange
Samlet tid du har været aktiv: 47 min.			

Løbeprogram Uge 6			
Opvarmning med styrketræning			
Træningspas	Løb	Gang	Repetitioner
I	3 min	1 min	4 gange
II	3 min	1 min	4 gange
II	4 min	2 min	3 gange
Samlet tid du har været aktiv: 40 min.			

Løbeprogram Uge 7			
Opvarmning med styrketræning			
Træningspas	Løb	Gang	Repetitioner
I	8 min	3 min	2 gange
II	10 min	2 min	2 gange
II	10 min	2 min	2 gange
Samlet tid du har været aktiv: 1 time 10 min.			

Løbeprogram Uge 8			
Opvarmning med styrketræning			
Træningspas	Løb	Gang	Repetitioner
I	4 min	1 min	3 gange
II	4 min	1 min	4 gange
II	5 min	2 min	3 gange
Samlet tid du har været aktiv: 50 min.			

Løbeprogram		Uge 9	
Opvarmning med styrketræning			
Træningspas	Løb	Gang	Repetitioner
I	5 min	2 min	3 gange
II	6 min	2 min	3 gange
II	6 min	2 min	3 gange
Samlet tid du har været aktiv: 1 time 09 min.			

Løbeprogram		Uge 11	
Opvarmning med styrketræning			
Træningspas	Løb	Gang	Repetitioner
I	8 min	1 min	2 gange
II	8 min	1 min	2 gange
II	10 min	1 min	2 gange
Samlet tid du har været aktiv: 48 min.			

Løbeprogram		Uge 10	
Opvarmning med styrketræning			
Træningspas	Løb	Gang	Repetitioner
I	10 min	2 min	2 gange
II	12 min	2 min	2 gange
II	12 min	1 min	2 gange
Samlet tid du har været aktiv: 1 time 18 min.			

Løbeprogram		Uge 12	
Opvarmning med styrketræning			
Træningspas	Løb	Gang	Repetitioner
I	15 min	2 min	2 gange
II	15 min	2 min	2 gange
II	20 min	0 min	1 gange
IV	12 min	0 min	1 gange
Samlet tid du har været aktiv: 1 time 40 min.			

## Borgskala

Nedenfor er en Borgskala (en graduering af åndedræt) så du selv kan vurdere om træningen gennemføres med den rette intensitet. Farvekoderne svarer til farvekoderne i løbetræningsprogrammet.

Borg og ventilation/åndedræt	
Borg	Egen oplevelse af åndedræt
> 10	Ikke forpustet
10 - 11	Svag forpustet <b>samtale flydende</b>
12 - 13	Lettere forpustet Samtale mulig
Snakkegrænse	
14 - 16	Forpustet Korte sætninger
17 - 19	Meget forpustet Ord men ikke sætninger
	Hyperventiler