



**DFIF**

Dansk  
Firmaidrætsforbund

## Løbetræningsprogram - begynder

Når du skal til at starte med at løbetræne, er det vigtigt, at du kommer godt fra start. Det vil sige, at du får en god fornemmelse med dit løb, og at du undgår skader.

### Gode råd:

- Husk altid at varme op inden du løber. Start evt. med en lidt rask gang inden du sætter tempo på
- Det er vigtigt, at du ikke starter for hårdt ud – vent til du har opbygget en god kondi og er fortrolig med at løbe, før du presser dig selv. Rigtig mange falder fra i starten, fordi det bliver alt for hårdt
- Træn på et jævnt og gerne blødt underlag
- Find ud af, om du har de rigtige løbesko til din fod. Mange sportsbutikker tilbyder råd og vejledning i form af en løbestilsanalyse
- Skift rute indimellem, så du får noget nyt at kigge på, når du løber
- Vær tålmodig – det tager tid at komme i form, men det skal nok komme
- Husk at hvile! Kroppen har brug for at restituere, så hviledagene er mindst lige så vigtige som løbedagene – særligt i starten
- Glem antallet af kilometer – i starten er det rigeligt at kigge på, hvor mange minutter du løber ad gangen.

God fornøjelse!

Uge	Dage	Samlet træningstid	Interval	Distance
1	Mandag	20 min.	2 min. gang/2 min. løb x 5	ca. 2 km
	Onsdag	20 min.	2 min. gang/2 min. løb x 5	
2	Mandag	20 min.	2 min. gang/3 min. løb x 4	ca. 2,2 km
	Onsdag	20 min.	2 min. gang/3 min. løb x 4	
3	Mandag	24 min.	2 min. gang/4 min. løb x 4	ca. 2,7 km
	Onsdag	24 min.	2 min. gang/4 min. løb x 4	



**DFIF**

**Dansk**

**Firmaidrætsforbund**

<b>4</b>	Mandag 25 min. Onsdag 25 min.	1 min. gang/4 min. løb x 5 1 min. gang/4 min. løb x 5	ca. 3 km
<b>5</b>	Mandag 25 min. Onsdag 25 min.	1 min. gang/4 min. løb x 5 1 min. gang/4 min. løb x 5	ca. 3,7 km
<b>6</b>	Mandag 24 min. Onsdag 24 min. Fredag 24 min.	1 min. gang/5 min. løb x 4 1 min. gang/5 min. løb x 4 1 min. gang/5 min. løb x 4	ca. 3,8 km
<b>7</b>	Mandag 25 min. Onsdag 25 min. Fredag 25 min.	½ min. gang/4½ min. løb x 5 ½ min. gang/4½ min. løb x 5 ½ min. gang/4½ min. løb x 5	ca. 4 km
<b>8</b>	Mandag 30 min. Onsdag 30 min. Fredag 30 min.	1 min. gang/9 min. løb x 3 1 min. gang/9 min. løb x 3 1 min. gang/9 min. løb x 3	ca. 4,5 km
<b>9</b>	Mandag 30 min. Onsdag 30 min. Fredag 30 min.	1 min. gang/9 min. løb x 3 1 min. gang/9 min. løb x 3 1 min. gang/9 min. løb x 3	ca. 4,5 km
<b>10</b>	Mandag 30 min. Onsdag 30 min. Fredag 30 min.	30 min løb 30 min løb 30 min løb	ca. 5 km