

Årup Løbeklub, program for begyndere eller genoptræning. Træn op til at løbe 5 km på 12 uger

1. gang 10.1.

Træning Tirsdag kl. 17.30 Torsdag kl. 18.00 Søndag kl. 10.00

Uge 1 Ialt 14 min	Dag 1	5 min rask gang	1 min løb, roligt tempo	5 min rask gang	1 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 1 Ialt 14 min	Dag 2	5 min rask gang	1 min løb, roligt tempo	5 min rask gang	1 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 1 Ialt 17 min	Dag 3	5 min rask gang	2 min løb, roligt tempo	5 min rask gang	2 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 2 Ialt 17 min	Dag 1	5 min rask gang	2 min løb, roligt tempo	5 min rask gang	2 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 2 Ialt 16 min	Dag 2	5 min rask gang	2 min løb, roligt tempo	4 min rask gang	2 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 2 Ialt 16 min	Dag 3	5 min rask gang	2 min løb, roligt tempo	4 min rask gang	2 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 3 Ialt 17 mn	Dag 1	4 min rask gang	3 min løb, roligt tempo	5 min rask gang	2 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 3 Ialt 17 min	Dag 2	4 min rask gang	3 min løb, roligt tempo	5 min rask gang	2 min løb, roligt tempo	3 min rask gang

Uge 3 Ialt 17 min	Dag 3	4 min rask gang	3 min løb, roligt tempo	4 min rask gang	3 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 4 Ialt 18 min	Dag 1	3 min rask gang	4 min løb, roligt tempo	4 min rask gang	4 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 4 Ialt 18 min	Dag 2	2 min rask gang	4 min løb, roligt tempo	5 min rask gang	4 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 4 Ialt 18 min	Dag 3	2 min rask gang	4 min løb, roligt tempo	5 min rask gang	4 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 5 Ialt 19 min	Dag 1	2 min rask gang	4 min løb, roligt tempo	5 min rask gang	5 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 5 Ialt 18 min	Dag 2	2 min rask gang	5 min løb, roligt tempo	3 min rask gang	5 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 5 Ialt 18 min	Dag 3	2 min rask gang	5 min løb, roligt tempo	3 min rask gang	5 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 6 Ialt 20 min	Dag 1	2 min rask gang	6 min løb, roligt tempo	3 min rask gang	6 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 6 Ialt 20 min	Dag 2	2 min rask gang	6 min løb, roligt tempo	3 min rask gang	6 min løb, roligt tempo	3 min rask gang
Uge 6 Ialt 21 min	Dag 3	2 min rask gang	6 min løb, roligt tempo	4 min rask gang	7 min løb, roligt tempo	2 min rask gang

Uge 7 Ialt 21 min	Dag 1	2 min rask gang	7 min løb, roligt tempo	3 min rask gang	7 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 7 Ialt 22 min	Dag 2	2 min rask gang	7 min løb, roligt tempo	3 min rask gang	8 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 7 Ialt 23 min	Dag 3	2 min rask gang	8 min løb, roligt tempo	3 min rask gang	8 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 8 Ialt 22 min	Dag 1	2 min rask gang	8 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	8 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 8 Ialt 23 min	Dag 2	2 min rask gang	9 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	8 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 8 Ialt 24 min	Dag 3	2 min rask gang	9 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	9 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 9 Ialt 24 min	Dag 1	1 min rask gang	10 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	9 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 9 Ialt 25 min	Dag 2	1 min rask gang	10 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	10 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 9 Ialt 26 min	Dag 3	1 min rask gang	10 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	11 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 10 Ialt 26 min	Dag 1	1 min rask gang	11 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	11 min løb, roligt tempo	1 min rask gang

Uge 10 Ialt 27 min	Dag 2	1 min rask gang	11 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	11 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 10 27 min	Dag 3	1 min rask gang	11 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	12 min løb, roligt tempo	1 min rask gang
Uge 11 Ialt 28 min	Dag 1	1 min rask gang	12 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	12 min løb, roligt tempo	1 min rask gang
Uge 11 Ialt 28 min	Dag 2	1 min rask gang	12 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	12 min løb, roligt tempo	1 min rask gang
Uge 11 Ialt 29 min	Dag 3	1 min rask gang	13 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	12 min løb, roligt tempo	1 min rask gang
Uge 12 Ialt 30 min	Dag 1	1 min rask gang	13 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	13 min løb, roligt tempo	1 min rask gang
Uge 12 Ialt 31 min	Dag 2	1 min rask gang	14 min løb, roligt tempo	1 min rask gang	14 min løb, roligt tempo	1 min rask gang
Uge 12 2.4. Ialt 33 min	Dag 3	1 min rask gang	15 min løb, roligt tempo	1 min rask gang	15 min løb, roligt tempo	1 min rask gang

Husk hvis du ikke kan løbe på de faste dage, så løb en anden dag