

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

1. gang 29.8. Træning Tirsdag kl. 17.30 Torsdag kl. 18.00 Søndag kl. 10.00

Uge 1 Ialt 14 min	Dag 1 (uge 35) Tirsdag	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 Torsdag	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 søndag	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 (uge 36) Tirsdag	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 Torsdag	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 søndag	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 (uge 37) Tirsdag	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 Torsdag	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 søndag	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(uge 38) Tirsdag	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 Torsdag	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 søndag	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 (uge 39) Tirsdag	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 Torsdag	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 søndag	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 (uge 40) Tirsdag	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 Torsdag	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 søndag	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 (uge 41) Tirsdag	2 min rask gang	7 min løb, roligt tempo	3 min rask gang	7 min løb, roligt tempo	2 min rask gang

Uge 7 I alt 22 min	Dag 2 Torsdag	2 min rask gang	7 min løb, roligt tempo	3 min rask gang	8 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 7 I alt 23 min	Dag 3 søndag	2 min rask gang	8 min løb, roligt tempo	3 min rask gang	8 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 8 I alt 22 min	Dag 1 (uge 42) Tirsdag	2 min rask gang	8 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	8 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 8 I alt 23 min	Dag 2 Torsdag	2 min rask gang	9 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	8 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 8 I alt 24 min	Dag 3 Søndag	2 min rask gang	9 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	9 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 9 I alt 24 min	Dag 1 (uge 42) Tirsdag	1 min rask gang	10 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	9 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 9 I alt 25 min	Dag 2 Torsdag	1 min rask gang	10 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	10 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 9 I alt 26 min	Dag 3 søndag	1 min rask gang	10 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	11 min løb, roligt tempo	2 min rask gang
Uge 10 I alt 26 min	Dag 1 (uge43) tirsdag	1 min rask gang	11 min løb, roligt tempo	2 min rask gang	11 min løb, roligt tempo	1 min rask gang
Uge 10 I alt 27 min	Dag 2 Torsdag	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 søndag	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 (uge 44) Tirsdag	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 Torsdag	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 søndag	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 (uge 45) Tirsdag	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 Torsdag	1 min rask gang	14 min løb, roligt tempo	1 min rask gang	14 min løb, roligt tempo	1 min rask gang
Uge 12 Ialt 33 min	Dag 3 Søndag 5 km Den 5.11	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

Den sidste torsdag i hver måned , er der social samvær i klubhuset efter løbeturen, der kan købes øl eller vand

den 12.9 Er der pulsløb i Assens , for dem der er interesseret.

Den 27.8. Er der fælles tur til Wedellsborg hvor vi kan løbe eller gå