

Træningsprogram Begynderhold 2020

Programmet dækker 12 ugers træning og målet er at kunne løbe 30 minutter efter 12 uger.

G: Rask gang L: Løb m: minutter

Uge	Dag	Dato	Program	Tips & Inspiration
1	Tirsdag	18.08	10 m G - 1 m L - 5 m G - 1 m L - 10 m G	Start langsomt ud som ny løber.
	Torsdag	20.08	10 m G - 1 m L - 5 m G - 1 m L - 10 m G	
	Søndag	23.08	10 m G - 2 m L - 4 m G - 1 m L - 10 m G	
2	Tirsdag	25.08	10 m G - 2 m L - 4 m G - 1 m L - 10 m G	
	Torsdag	27.08	10 m G - 2 m L - 4 m G - 2 m L - 10 m G	
	Søndag	30.08	10 m G - 2 m L - 4 m G - 2 m L - 10 m G	
3	Tirsdag	01.09	10 m G - 2 m L - 4 m G - 1 m L - 10 m G	Beløn dig selv med en god middag, massage eller en film.
	Torsdag	03.09	10 m G - 3 m L - 4 m G - 3 m L - 10 m G	
	Søndag	06.09	10 m G - 3 m L - 3 m G - 3 m L - 10 m G	
4	Tirsdag	08.09	10 m G - 4 m L - 3 m G - 3 m L - 10 m G	
	Torsdag	10.09	10 m G - 4 m L - 2 m G - 4 m L - 10 m G	
	Søndag	13.09	10 m G - 4 m L - 2 m G - 4 m L - 10 m G	
5	Tirsdag	15.09	10 m G - 5 m L - 3 m G - 4 m L - 10 m G	Prøv at lokke din ven/kæreste/børn med på din løbetur.
	Torsdag	17.09	10 m G - 6 m L - 2 m G - 5 m L - 10 m G	
	Søndag	20.09	10 m G - 10 m L - 10 m G	
6	Tirsdag	22.09	10 m G - 6 m L - 2 m G - 5 m L - 10 m G	
	Torsdag	24.09	10 m G - 7 m L - 2 m G - 6 m L - 10 m G	
	Søndag	27.09	10 m G - 12 m L - 10 m G	
7	Tirsdag	29.09	10 m G - 7 m L - 2 m G - 7 m L - 10 m G	Det bliver sjovere, når man løber sammen med andre.
	Torsdag	01.10	10 m G - 8 m L - 2 m G - 7 m L - 10 m G	
	Søndag	04.10	10 m G - 8 m L - 2 m G - 6 m L - 10 m G	
8	Tirsdag	06.10	10 m G - 14 m L - 10 m G	
	Torsdag	08.10	10 m G - 8 m L - 2 m G - 7 m L - 10 m G	
	Søndag	11.10	10 m G - 9 m L - 2 m G - 8 m L - 10 m G	
9	Tirsdag	13.10	10 m G - 16 m L - 10 m G	Husk at fejre dine personlige sejre.
	Torsdag	15.10	10 m G - 9 m L - 2 m G - 8 m L - 10 m G	
	Søndag	18.10	10 m G - 10 m L - 2 m G - 9 m L - 10 m G	
10	Tirsdag	20.10	10 m G - 20 m L - 10 m G	
	Torsdag	22.10	10 m G - 10 m L - 2 m G - 9 m L - 10 m G	
	Søndag	25.10	10 m G - 11 m L - 2 m G - 10 m L - 10 m G	
11	Tirsdag	27.10	10 m G - 23 m L - 10 m G	Husk refleksest og evt. lysdioder eller lign.
	Torsdag	29.10	10 m G - 11 m L - 2 m G - 10 m L - 10 m G	
	Søndag	01.11	10 m G - 12 m L - 2 m G - 11 m L - 10 m G	
12	Tirsdag	03.11	10 m G - 13 m L - 2 m G - 12 m L - 10 m G	Du er nu klar til at prøve kræfter med at løbe 30 min. i træk.
	Torsdag	05.11	10 m G - 30 m L - 10 m G	
	Søndag	08.11	10 m G - 12 m L - 2 m G - 11 m L - 10 m G	

Træningstidspunkter i efteråret 2020:

Tirsdage og torsdage kl. 17.30 – 18.30 fra Frederikssundhallen.

Søndage normalt kl. 10.00 fra Rejsestalden i Jægerspris.