

Mit personlige LØBEPROGRAM

TRÆNINGSDAG 1

TRÆNINGSDAG 2

TRÆNINGSDAG 3

U
G
E
1

Opvarmning: 2 min let løb

30 sek. spurt
2 min. let løb
3 gange sæt

Styrketræningøvelse:
5 forskellige øvelser
- 30 sek. hver med 10 sek. pause.

Slut: 2 min. let løb x 1 min. gang

Opvarmning: 2 min let løb

30 sek. spurt
1 min. let løb
5 gange sæt

Styrketræningøvelse:
5 forskellige øvelser
- 30 sek. hver med 10 sek. pause.

Slut: 2 min. let løb x 1 min. gang

Opvarmning: 2 min frisk gang

2 min. løb
4 min. frisk gang
8 gange sæt

Øg tempoet hvert 15. sek. indtil
jeg ikke kan mere.
2 gange sæt med 30 sek. pause

Slut: 2 min. let løb x 1 min. gang

U
G
E
2

Opvarmning: 2 min let løb

45 sek. spurt
1,5 min. let løb
4 gange sæt

Styrketræningøvelse:
5 forskellige øvelser
- 30 sek. hver med 10 sek. pause.

Slut: 2 min. let løb x 1 min. gang

Opvarmning: 2 min let løb

30 sek. spurt
1 min. let løb
5 gange sæt

Styrketræningøvelse:
5 forskellige øvelser
- 30 sek. hver med 10 sek. pause.

Slut: 2 min. let løb x 1 min. gang

Opvarmning: 2 min frisk gang

2 min. løb
4 min. frisk gang
8 gange sæt

Øg tempoet hver 15. sek. indtil jeg
ikke kan mere.
2 gange sæt med 30 sek. pause

Slut: 2 min. let løb x 1 min. gang

U
G
E
3

Opvarmning: 2 min let løb

30 sek. spurt
2 min. let løb
3 gange sæt

Styrketræningøvelse:
5 forskellige øvelser
- 30 sek. hver med 10 sek. pause.

Slut: 2 min. let løb x 1 min. gang

Opvarmning: 2 min frisk gang

2 min. løb
3 min. frisk gang
8 gange sæt

Øg tempoet hver 15. sek. indtil jeg
ikke kan mere.
3 gange sæt med 30 sek. pause

Slut: 2 min. let løb x 1 min. gang

Opvarmning: 2 min let løb

30 sek. spurt
1 min. let løb
6 gange sæt

Styrketræningøvelse:
5 forskellige øvelser
- 30 sek. hver med 10 sek. pause.

Slut: 2 min. let løb x 1 min. gang