

Uge 11	Uge 12	Uge 13
<p>Dag 2 (f.eks. fre. eller lør.)</p> <p>5 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang 15 min. total</p>	<p>Træning onsdag / torsdag / fredag</p> <p>2 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 14 min. total</p>	<p>Træning onsdag / torsdag / fredag</p> <p>4 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 15 min. total</p>
<p>Dag 3 (f.eks. søn. eller man.)</p> <p>5 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 14 min. total</p>	<p>Dag 3 (f.eks. søn. eller man.)</p> <p>5 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 14 min. total</p>	<p>Dag 3 (f.eks. søn. eller man.)</p> <p>3 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 13 min. total</p>
<p>TIPS</p> <p>Det er altid en god ide at varme op inden løbet. Knæløft, hælspark, små hurtige step på stedet, fodledsøvelser.</p> <p>Få hævet hjerterytmen inden løbet, dvs. du gør kroppen klar til at yde.</p>		

Egne bemærkninger:

Uge 14	Uge 15	Uge 16
		15/4 - 21/4
Træning onsdag / torsdag / fredag 3 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 15 min. total	Træning onsdag / torsdag / fredag 2 min. rask gang 6 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 5 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 16 min. total	Træning onsdag / torsdag / fredag 2 min. rask gang 7 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 6 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 18 min. total
Dag 3 (f.eks. søn. eller man.) 3 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang 16 min. total	Dag 3 (f.eks. søn. eller man.) 2 min. rask gang 10 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 17 min. total	Dag 3 (f.eks. søn. eller man.) 2 min. rask gang 12 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 19 min. total
TIPS Udstrækning – der er delte meninger om det har en effekt eller ej. Vores holdning er, at det skader i hvert fald ikke, og mange har det rigtig godt med udstrækning efter løb.		

Egne bemærkninger:

Uge 17	Uge 18	Uge 19
22/4 - 28/4	29/4 - 5/5	6/5 - 12/5
Træning onsdag / torsdag / fredag	Træning onsdag / torsdag / fredag	Træning onsdag / torsdag / fredag
2 min. rask gang 8 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 7 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 20 min. total	2 min. rask gang 9 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 8 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang 22 min. total	2 min. rask gang 10 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 9 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang 24 min. total
Dag 3 (f.eks. søn. eller man.)	Dag 3 (f.eks. søn. eller man.)	Dag 3 (f.eks. søn. eller man.)
2 min. rask gang 14 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 21 min. total	2 min. rask gang 16 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 23 min. total	2 min. rask gang 20 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 27 min. total
TIPS Pas nu på ikke at hæve din aktivitet for meget, det kan let føre til skader endnu.		

Egne bemærkninger:

Uge 20	Uge 21	Uge 22
13/5 - 19/5	20/5 - 26/5	27/5 - 2/6
Dag 2 onsdag / torsdag / fredag 2 min. rask gang 11 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 10 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang 26 min. total	Dag 2 onsdag / torsdag / fredag 2 min. rask gang 12 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 11 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang 28 min. total	Dag 2 onsdag / torsdag / fredag 2 min. rask gang 13 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 12 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang 30 min. total
Dag 3 (f.eks. søn. eller man.) 2 min. rask gang 23 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 30 min. total	Dag 3 (f.eks. søn. eller man.) 2 min. rask gang 26 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 33 min. total	Dag 3 (f.eks. søn. eller man.) 30 min. konkurrence 5 km eller 30 min. løb. 30 min. total
TIPS		

Egne bemærkninger: