

Fra 0 til 5 km på 12 uger

Et program til dig, der vil i gang med at løbe fra absolut bar bund og er fuldstændig utrænnet. Har du evt. dyrket lidt sporadisk motion, kan du vælge at starte lidt inde i programmet - alt efter evne. Træningen er bygget op som en kombination af løb og gang, og efterhånden justeres forholdet, så du til sidst løber det meste af tiden. Den vigtigste grund til kombinationen er, at gang og løb gør det muligt for begyndere at træne i længere tid, end hvis du skulle løbe hele vejen. Variationen gør samtidig, at du fordeler belastningen over flere muskler.

	uge 1	uge 2	uge 3	uge 4	uge 5	uge 6	uge 7	uge 8	uge 9	uge 10	uge 11	uge 12
Mandag: 1. DAG Varm op med 5 min. gang 1. min. Løb	5 min. gang 1 min.løb 5 min.gang 1 min.løb 18 min. i alt*	5 min. gang 2 min.løb 4 min.gang 1 min.løb 18 min. i alt*	4 min. gang 3 min.løb 4 min.gang 2 min.løb 19 min. i alt*	5 min. gang 3 min.løb 4 min.gang 1 min.løb 19 min. i alt*	3 min. gang 4 min.løb 3 min.gang 3 min.løb 19 min. i alt*	3 min. gang 5 min.løb 3 min.gang 4 min.løb 21 min. i alt*	2 min. gang 6 min.løb 2 min.gang 5 min.løb 21 min. i alt*	3 min. gang 5 min.løb 3 min.gang 5 min.løb 22 min. i alt*	2 min. gang 7 min.løb 2 min.gang 6 min.løb 23 min. i alt*	2 min. gang 8 min.løb 2 min.gang 7 min.løb 25 min. i alt*	2 min. gang 9 min.løb 2 min.gang 8 min.løb 27 min. i alt*	2 min. gang 10 min.løb 2 min.gang 10 min.løb 30 min. i alt*
Onsdag: 2. DAG Varm op med 5 min. gang 1. min. Løb	5 min. gang 1 min.løb 5 min.gang 1 min.løb 18 min. i alt*	5 min. gang 2 min.løb 4 min.gang 2 min.løb 19 min. i alt*	4 min. gang 3 min.løb 4 min.gang 3 min.løb 20 min. i alt*	5 min. gang 3 min.løb 4 min.gang 2 min.løb 20 min. i alt*	3 min. gang 5 min.løb 3 min.gang 4 min.løb 21 min. i alt*	2 min. gang 6 min.løb 2 min.gang 5 min.løb 21 min. i alt*	2 min. gang 7 min.løb 2 min.gang 6 min.løb 23 min. i alt*	2 min. gang 6 min.løb 2 min.gang 6 min.løb 22 min. i alt*	2 min. gang 8 min.løb 2 min.gang 7 min.løb 25 min. i alt*	2 min. gang 9 min.løb 2 min.gang 8 min.løb 27 min. i alt*	2 min. gang 10 min.løb 2 min.gang 9 min.løb 29 min. i alt*	2 min. gang 9 min.løb 2 min.gang 8 min.løb 27 min. i alt*
Lørdag: 3. DAG Varm op med 5 min. gang 1. min. Løb	5 min. gang 2 min.løb 4 min.gang 1 min.løb 18 min. i alt*	5 min. gang 2 min.løb 4 min.gang 2 min.løb 19 min. i alt*	3 min. gang 4 min.løb 3 min.gang 3 min.løb 19 min. i alt*	5 min. gang 3 min.løb 4 min.gang 2 min.løb 20 min. i alt*	2 min. gang 8 min.løb 5 min.gang 1 min.løb 22 min. i alt*	2 min. gang 10 min.løb 5 min.gang 1 min.løb 24 min. i alt*	2 min. gang 12 min.løb 5 min.gang 1 min.løb 26 min. i alt*	2 min. gang 10 min.løb 5 min.gang 2 min.løb 25 min. i alt*	2 min. gang 14 min.løb 5 min.gang 1 min.løb 28 min. i alt*	2 min. gang 16 min.løb 5 min.gang 1 min.løb 30 min. i alt*	2 min. gang 20 min.løb 5 min.gang 1 min.løb 34 min. i alt*	5 km løb Tillykke*

* Det samlede antal minutter er inkl. opvarmningstiden