

LØB DIG GLAD, SUND OG SLANK NU

Letteste Løbeprogram Med Største Succesrate Og Mindste Risiko for Overbelastningsskader - sammenlignet med mange andre løbeprogrammer

Løb i moderat tempo, få pusten igen med gang i moderat tempo. Det er nemt!

De tre næste sider viser en oversigt over dit træningsprogram fra uge til uge.

Løbetips til dit Fra-0-til-3-kilometer-løb-i-fineste-stil-med-smil-løbeprogram:

- Find løbesko og tøj frem, så det er klart.
- Det er altid løbevejr, når du har fornuftigt tøj på.
- Løb på det tidspunkt der passer dig bedst. Sæt tid af i din kalender!
- Find gerne en løbemaker på samme niveau som dig selv.
- Løb i gode løbesko, der passer til dig.
- Start gerne med at løbe i rabatten eller andet blødt, jævnt underlag.
- Træk vejret dybt og roligt. Fokuser på vejrtrækningen.
- Opvarmningen klarer du ved at gå og gradvist gå hurtigere før løbet.
- Land blødt på hele foden – ikke hårdt på hælen.
- Overkroppen oprejst, hele kroppen, hæl til nakke, falder naturligt frem.
- Undgå at hoppe op og ned, løb lige fremad, uden store udsving.
- Brug armene; træk dem lige frem og tilbage, ikke skråt ind foran krop.
- Nedkøling foregår med det sidste gå-interval, som kan forlænges.
- Udstrækning efter behov: Eventuelt lidt for lægge, baglår og hofter.

- **Du kan tilpasse programmet efter dine egne behov: Du kan vælge andre dage, men det er som hovedregel godt med pause-dag imellem.**
Du kan gentage en uge efter behov. Lyt til kroppen; det skal føles godt!

LØB DIG GLAD, SUND OG SLANK

1. MÅNED

Moderat LØB 9 km/t ~ 3 km/20 min. Moderat GANG ~ 5 km/t, få pusten igen.

UGE	DAG	TID TOTAL I MINUTTER (Opvarmning (gang) + løb)	LØB (min.)	GÅ (min.)	SERIER (x løb/gå)
1	Mandag	15 (5 + 10)	½	2	4
	Onsdag	20 (5 + 15)	1	4	3
	Lørdag	16 (5 + 11)	1½	4	2
2	Mandag	17 (5 + 12)	1	3	3
	Onsdag	14 (5 + 9)	1½	3	2
	Lørdag	17 (5 + 12)	2	4	2
3	Mandag	17 (5 + 12)	1	3	3
	Onsdag	15 (5 + 10)	2	3	2
	Lørdag	15 (5 + 10)	2½	2½	2
4	Mandag	17 (5 + 12)	1	3	3
	Onsdag	20 (5 + 15)	2	3	3
	Lørdag	19 (5 + 14)	3	4	2

LØB DIG GLAD, SUND OG SLANK

2. MÅNED

Moderat LØB 9 km/t ~ 3 km/20 min. Moderat GANG ~ 5 km/t, få pusten igen.

UGE	DAG	TIDTOTAL I MINUTTER (Opvarmning (gang) + løb)	LØB (min.)	GÅ (min.)	SERIER (x løb/gå)
5	Mandag	20 (5 + 15)	2	3	3
	Onsdag	17 (5 + 12)	3	3	2
	Lørdag	21 (5 + 16)	4	4	2
6	Mandag	21 (5 + 16)	2	2	4
	Onsdag	20 (5 + 15)	3	2	3
	Lørdag	19 (5 + 14)	4	3	2
7	Mandag	17 (5 + 12)	4	2	2
	Onsdag	23 (5 + 18)	4	2	3
	Lørdag	25 (5 + 20)	5	5	2
8	Mandag	26 (5 + 21)	4	3	3
	Onsdag	26 (5 + 21)	5	2	3
	Lørdag	20 (5 + 15)	8	7	1

LØB DIG GLAD, SUND OG SLANK

3. MÅNED

Moderat LØB 9 km/t ~ 3 km/20 min. Moderat GANG ~ 5 km/t, få pusten igen.

UGE	DAG	TIDTOTAL I MINUTTER (Opvarmning (gang) + løb)	LØB (min.)	GÅ (min.)	SERIER
9	Mandag	23 (5 + 18)	4	2	3
	Onsdag	29 (5 + 24)	6	2	3
	Lørdag	20 (5 + 15)	10	5	1
10	Mandag	29 (5 + 24)	6	2	3
	Onsdag	23 (5 + 18)	7	2	2
	Lørdag	22 (5 + 17)	12	5	1
11	Mandag	26 (5 + 21)	6	1	3
	Onsdag	25 (5 + 20)	8	2	2
	Lørdag	27 (5 + 22)	15	7	1
12	Mandag	21 (5 + 16)	7	1	2
	Onsdag	27 (5 + 22)	9	2	2
	Lørdag	30 (5 + 25)	20	5	1