

LØB DIG LET MED LET LØB

Let Løb Dig Let Løbeprogram Med Succes Mere Motivation Og Mindre Risiko for Skader

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

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

Løbetips til dit Løb Dig Let 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 dags eller en uges program efter lyst og behov.

Lyt til kroppen; det skal føles godt!

LØB DIG LET MED LET LØB

1. MÅNED

Moderat JOG 8-9 km/t eller hurtigere. GANG ~ 4-5 km/t, få pusten igen.

| UGE | DAG | TID TOTAL I MINUTTER (Opvarmning (gang) + løb) | LØB (sek.) | GÅ (sek.) | SERIER (x løb/gå) |
|-----|---------|---|---------------|--------------|----------------------|
| 1 | Mandag | 10 (5 + 5) | 5 | 55 | 5 |
| | Onsdag | 10 (5 + 5) | 10 | 50 | 5 |
| | Fredag | 10 (5 + 5) | 15 | 45 | 5 |
| 2 | Mandag | 12 (7 + 5) | 15 | 45 | 5 |
| | Onsdag | 15 (10 + 5) | 15 | 45 | 5 |
| | Fredag | 15 (8 + 7) | 10 | 50 | 7 |
| 3 | Mandag | 10 (5 + 5) | 20 | 40 | 5 |
| | Onsdag | 15 (10 + 5) | 20 | 40 | 5 |
| | Fredag | 15 (8 + 7) | 20 | 40 | 7 |
| 4 | Mandag | 15 (9 + 6) | 30 | 60 | 4 |
| | Onsdag | 15 (7 + 8) | 15 | 45 | 8 |
| | Freddag | 17 (9 + 8) | 20 | 40 | 8 |

LØB DIG LET MED LET LØB

2. MÅNED

Moderat JOG 8-9 km/t eller hurtigere. GANG ~ 4-5 km/t, få pusten igen.

| UGE | DAG | TID TOTAL I MINUTTER (Opvarmning (gang) + løb) | LØB (min.) | GÅ (min.) | SERIER (x løb/gå) |
|-----|--------|---|---------------|--------------|----------------------|
| 5 | Mandag | 15 (5 + 10) | ½ | 2 | 4 |
| | Onsdag | 19 (7 + 12) | 1 | 3 | 3 |
| | Fredag | 16 (5 + 11) | 1½ | 4 | 2 |
| 6 | Mandag | 17 (5 + 12) | 1 | 3 | 3 |
| | Onsdag | 15 (6 + 9) | 1½ | 3 | 2 |
| | Fredag | 17 (5 + 12) | 2 | 4 | 2 |
| 7 | Mandag | 19 (7 + 12) | 1 | 3 | 3 |
| | Onsdag | 17 (7 + 10) | 2 | 3 | 2 |
| | Fredag | 18 (8 + 10) | 2½ | 2½ | 2 |
| 8 | Mandag | 19 (7 + 12) | 1 | 3 | 3 |
| | Onsdag | 19 (7 + 12) | 2 | 2 | 3 |
| | Fredag | 19 (5 + 14) | 3 | 4 | 2 |

LØB DIG LET MED LET LØB

3. MÅNED

Moderat JOG 8-9 km/t eller hurtigere. GANG ~ 4-5 km/t, få pusten igen.

| UGE | DAG | TIDTOTAL I MINUTTER (Opvarmning (gang) + løb) | LØB (min.) | GÅ (min.) | SERIER (x løb/gå) |
|-----|--------|--|---------------|--------------|----------------------|
| 9 | Mandag | 20 (5 + 15) | 2 | 3 | 3 |
| | Onsdag | 17 (5 + 12) | 3 | 3 | 2 |
| | Fredag | 21 (5 + 16) | 4 | 4 | 2 |
| 10 | Mandag | 21 (5 + 16) | 2 | 2 | 4 |
| | Onsdag | 20 (5 + 15) | 3 | 2 | 3 |
| | Fredag | 19 (5 + 14) | 4 | 3 | 2 |
| 11 | Mandag | 17 (5 + 12) | 4 | 2 | 2 |
| | Onsdag | 23 (5 + 18) | 4 | 2 | 3 |
| | Fredag | 25 (5 + 20) | 5 | 5 | 2 |
| 12 | Mandag | 26 (5 + 21) | 4 | 3 | 3 |
| | Onsdag | 26 (5 + 21) | 5 | 2 | 3 |
| | Fredag | 20 (5 + 15) | 8 | 7 | 1 |

LØB DIG LET MED LET LØB

4. MÅNED

Moderat JOG 8-9 km/t eller hurtigere. GANG ~ 4-5 km/t, få pusten igen.

| UGE | DAG | TIDTOTAL I MINUTTER (Opvarmning (gang) + løb) | LØB (min.) | GÅ (min.) | SERIER |
|-----|--------|--|---------------|--------------|--------|
| 13 | Mandag | 23 (5 + 18) | 4 | 2 | 3 |
| | Onsdag | 29 (5 + 24) | 6 | 2 | 3 |
| | Fredag | 20 (5 + 15) | 10 | 5 | 1 |
| 14 | Mandag | 29 (5 + 24) | 6 | 2 | 3 |
| | Onsdag | 23 (5 + 18) | 7 | 2 | 2 |
| | Fredag | 22 (5 + 17) | 12 | 5 | 1 |
| 15 | Mandag | 26 (5 + 21) | 6 | 1 | 3 |
| | Onsdag | 25 (5 + 20) | 8 | 2 | 2 |
| | Fredag | 27 (5 + 22) | 15 | 7 | 1 |
| 16 | Mandag | 21 (5 + 16) | 7 | 1 | 2 |
| | Onsdag | 27 (5 + 22) | 9 | 2 | 2 |
| | Fredag | 30 (5 + 25) | 20 | 5 | 1 |