



## Løb Godt: Få Super Start på Løb med Alle Tidens Bedste Løbeprogram for Nye Løbere

Af Marina Aagaard, MFT

Vil du gerne i gang med at løbe? Helst uden skader? Med henblik på at få mere energi og bedre kondi og blive sund og slank samtidig? Så får du her det måske allerbedste begynderløbeprogram nogensinde!

Kan det nu virkelig være sandt? Hvad gør dette program særligt?

**1. Programmet er realistisk lagt op; 3 km på 12 uger.** Det er seriøst. Alt for mange programmer har for meget løb for hurtigt (fra 0-5 km på 10 uger). Det giver meget ofte generende overbelastningsskader!

**2. Programmets progression tager hensyn til både hjerte, kredsløb, muskler OG knogler og led.** Musklerne kan godt reagere hurtigt og positivt på træning, men især knogler og led har behov for mange måneders optræning før de er stærke nok til store anstrengelser. Det gør det vigtigt at starte forsigtigt.

**3. Programmet benytter avancerede intervaltræningsprincipper.**

Det er ikke bare det samme program der gentages fra dag til dag i gradvist stigende mængde. Der er en nøje udregnet og på samme tid varieret belastningsvariation, der gearer kroppen til gradvist stigende løbedistance og hastighed.

Prøv selv! Her under finder du et komplet program til tre gange om ugen i 12 uger. Du starter hver gang med at gå i fem minutter i stigende tempo. Dernæst løber du i et antal sekunder/minutter og går derefter i et antal minutter (og bare rolig, du mister ikke træning i gå-pausen, tværtimod!). Denne sekvens med løb og gang gentager du et antal gange efter hinanden, et antal serier. Måske synes du det går let, så løb lidt hurtigere, men samme tid. Måske synes du det er lidt hårdt en uge, så tag det samme program en uge mere. Løbet og kroppen skal hele tiden føles godt.

Rigtig god fornøjelse med dit løb!

Klik her og få dit nye løbeprogram [LØB DIG GLAD, SUND OG SLANK](#).

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, er foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun løber selv og har udviklet mange nye gå-, løbe- og motionsprogrammer for magasinet SUND NU.

Se flere træningstips på: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønede | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  |  |