



LØBEPROJEKTET

udarbejdet af Henrik Lund Jensen

Træningsprogram A (begynder) - uge 1 - 12:

I hver uge løbetræner du efter dette skema. Hvis du ikke træner én eller flere gange i en uge, går du videre til næste uge. Du skal ikke træne to dage i træk - man kan ellers lægge din træning på forskellige dage, som det passer ind i din hverdag. Det er fint, hvis du kan supplere din løbetræning med gå-ture, svømning, dans eller fitness-træning. Hvis du har ondt, bliver skadet eller lignende, få gode råd af instruktørerne! God fornøjelse!

- Uge 1:** 1. gå-løb-gå-løb i 15 minutter
2. gå-løb-gå-løb i 18 minutter
- Uge 2:** 1. gå-løb-gå-løb i 18 minutter
2. gå-løb-gå-løb i 21 minutter
- Uge 3:** 1. gå-løb-gå-løb i 21 minutter
2. gå-løb-gå-løb i 24 minutter
- Uge 3:** 1. gå i 1 minut - løb i 3 minutter, i alt i 20 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 3 minutter, i alt i 24 minutter
- Uge 4:** Som i uge 3
- Uge 5:** 1. gå i 1 minut - løb i 4 minutter, i alt i 25 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 4 minutter, i alt i 30 minutter
- Uge 6:** Som i uge 5
- Uge 7:** 1. gå i 2 minutter - løb i 5 minutter, i alt i 28 minutter
2. gå i 2 minutter - løb i 5 minutter, i alt i 35 minutter
- Uge 8:** 1. løb i 6 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 32 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 4 minutter, i alt i 36 minutter
- Uge 9:** 1. løb i 6 minutter - gå i 1 minut, i alt i 35 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 6 minutter, i alt i 35 minutter
- Uge 10:** Som i uge 9
- Uge 11:** 1. løb i 7 minutter - gå i 1 minut, i alt i 32 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 7 minutter, i alt i 38 minutter
- Uge 12:** 1. løb i 8 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 40 minutter

2. gå i 1 minut - løb i 7 minutter, i alt i 40 minutter

LØBEPROJEKTET

Træningsprogram A - uge 12 - 24:

I hver uge løbetræner du efter dette skema. Hvis du ikke træner én eller flere gange i en uge, går du videre til næste uge. Du skal ikke træne to dage i træk - man kan ellers lægge din træning på forskellige dage, som det passer ind i din hverdag. Det er fint, hvis du kan supplere din løbetræning med gå-ture, svømning, dans eller fitness-træning. Hvis du har ondt, bliver skadet eller lignende, få gode råd af instruktørerne! God fornøjelse!

Uge 12: 1. løb i 6 minutter - gå i 1 minut, i alt i 42 minutter

2. gå i 1 minut - løb i 6 minutter, i alt i 42 minutter

Uge 13: Som i uge 12

Uge 14: 1. løb i 10 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 24 minutter

2. gå i 2 minutter - løb i 12 minutter, i alt i 28 minutter

Uge 15: 1. løb i 12 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 28 minutter

2. gå i 2 minutter - løb i 12 minutter, i alt i 28 minutter

Uge 16: Som i uge 15

Uge 17: 1. gå i 1 minut - løb i 12 minutter, i alt i 26 minutter

2. gå i 1 minut - løb i 14 minutter, i alt i 30 minutter

Uge 18: Som i uge 17

Uge 19: 1. gå i 2 minutter - løb i 15 minutter, i alt i 34 minutter

2. gå i 2 minutter - løb i 15 minutter, i alt i 34 minutter

Uge 20: 1. løb i 16 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 36 minutter

2. gå i 1 minut - løb i 15 minutter, i alt i 32 minutter

Uge 21: 1. løb i 16 minutter - gå i 1 minut, i alt i 34 minutter

2. gå i 1 minut - løb i 16 minutter, i alt i 34 minutter

Uge 22: Som i uge 20

Uge 23: 1. løb i 17 minutter - gå i 2 minut, i alt i 38 minutter

2. gå i 1 minut - løb i 18 minutter, i alt i 38 minutter

Uge 24: Som i uge 23



LØBEPROJEKTET

Træningsprogram B (lidt trænede) - uge 1 - 12:

I hver uge løbetræner du efter dette skema. Hvis du ikke træner én eller flere gange i en uge, går du videre til næste uge. Du skal ikke træne to dage i træk - man kan ellers lægge din træning på forskellige dage, som det passer ind i din hverdag. Det er fint, hvis du kan supplere din løbetræning med gå-ture, svømning, dans eller fitness-træning. Hvis du har ondt, bliver skadet eller lignende, få gode råd af instruktørerne! God fornøjelse!

- Uge 1:** 1. gå-løb-gå-løb i 18 minutter
2. gå-løb-gå-løb i 21 minutter
- Uge 2:** 1. gå-løb-gå-løb i 18 minutter
2. gå-løb-gå-løb i 21 minutter
- Uge 3:** 1. gå-løb-gå-løb i 24 minutter
2. gå-løb-gå-løb i 25 minutter
- Uge 3:** 1. gå i 1 minut - løb i 3 minutter, i alt i 24 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 3 minutter, i alt i 28 minutter
- Uge 4:** Som i uge 3
- Uge 5:** 1. gå i 1 minut - løb i 4 minutter, i alt i 25 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 4 minutter, i alt i 35 minutter
- Uge 6:** Som i uge 5
- Uge 7:** 1. gå i 2 minutter - løb i 4 minutter, i alt i 30 minutter
2. gå i 2 minutter - løb i 5 minutter, i alt i 35 minutter
- Uge 8:** 1. løb i 6 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 40 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 4 minutter, i alt i 36 minutter
- Uge 9:** 1. løb i 6 minutter - gå i 1 minut, i alt i 42 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 6 minutter, i alt i 42 minutter
- Uge 10:** Som i uge 9
- Uge 11:** 1. løb i 7 minutter - gå i 1 minut, i alt i 40 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 7 minutter, i alt i 40 minutter

- Uge 12:** 1. løb i 8 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 44 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 7 minutter, i alt i 44 minutter

LØBEPROJEKTET

Træningsprogram B - uge 12 - 24:

I hver uge løbetræner du efter dette skema. Hvis du ikke træner én eller flere gange i en uge, går du videre til næste uge. Du skal ikke træne to dage i træk - man kan ellers lægge din træning på forskellige dage, som det passer ind i din hverdag. Det er fint, hvis du kan supplere din løbetræning med gå-ture, svømning, dans eller fitness-træning. Hvis du har ondt, bliver skadet eller lignende, få gode råd af instruktørerne! God fornøjelse!

- Uge 12:** 1. løb i 6 minutter - gå i 1 minut, i alt i 42 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 6 minutter, i alt i 42 minutter

Uge 13: Som i uge 12

- Uge 14:** 1. løb i 12 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 28 minutter
2. gå i 2 minutter - løb i 14 minutter, i alt i 32 minutter

- Uge 15:** 1. løb i 14 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 32 minutter
2. gå i 2 minutter - løb i 12 minutter, i alt i 32 minutter

Uge 16: Som i uge 15

- Uge 17:** 1. gå i 1 minut - løb i 15 minutter, i alt i 32 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 16 minutter, i alt i 34 minutter

Uge 18: Som i uge 17

- Uge 19:** 1. gå i 2 minutter - løb i 18 minutter, i alt i 40 minutter
2. gå i 2 minutter - løb i 15 minutter, i alt i 34 minutter

- Uge 20:** 1. løb i 18 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 40 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 15 minutter, i alt i 32 minutter

- Uge 21:** 1. løb i 20 minutter - gå i 1 minut, i alt i 44 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 16 minutter, i alt i 34 minutter

Uge 22: Som i uge 20

- Uge 23:** 1. løb i 18 minutter - gå i 2 minut, i alt i 40 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 20 minutter, i alt i 42 minutter

Uge 24: Som i uge 23



LØBEPROJEKTET

Træningsprogram C (trænede) - uge 1 - 12:

I hver uge løbetræner du efter dette skema. Hvis du ikke træner én eller flere gange i en uge, går du videre til næste uge. Du skal ikke træne to dage i træk - man kan ellers lægge din træning på forskellige dage, som det passer ind i din hverdag. Det er fint, hvis du kan supplere din løbetræning med gå-ture, svømning, dans eller fitness-træning. Hvis du har ondt, bliver skadet eller lignende, få gode råd af instruktørerne! God fornøjelse!

- Uge 1:** 1. gå-løb-gå-løb i 20 minutter
2. gå-løb-gå-løb i 25 minutter
- Uge 2:** 1. gå-løb-gå-løb i 20 minutter
2. gå-løb-gå-løb i 25 minutter
- Uge 3:** 1. gå-løb-gå-løb i 28 minutter
2. gå-løb-gå-løb i 30 minutter
- Uge 3:** 1. gå i 1 minut - løb hurtigt i 3 minutter, i alt i 24 minutter
2. gå i 1 minut - løb hurtigt i 3 minutter, i alt i 28 minutter
- Uge 4:** Som i uge 3
- Uge 5:** 1. gå i 1 minut - løb hurtigt i 4 minutter, i alt i 25 minutter
2. gå i 1 minut - løb hurtigt i 4 minutter, i alt i 35 minutter
- Uge 6:** Som i uge 5
- Uge 7:** 1. gå i 2 minutter - løb i 4 minutter, i alt i 36 minutter
2. gå i 2 minutter - løb i 5 minutter, i alt i 42 minutter
- Uge 8:** 1. løb hurtigt i 6 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 40 minutter
2. gå i 1 minut - løb hurtigt i 4 minutter, i alt i 36 minutter
- Uge 9:** 1. løb i 6 minutter - gå i 1 minut, i alt i 42 minutter
2. gå i 1 minut - løb i 6 minutter, i alt i 42 minutter
- Uge 10:** Som i uge 9
- Uge 11:** 1. løb i 7 minutter - gå i 1 minut, i alt i 47 minutter

2. gå i 1 minut - løb i 7 minutter, i alt i 48 minutter

Uge 12: 1. løb frisk til i 8 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 44 minutter

2. gå i 1 minut - løb frisk til i 7 minutter, i alt i 44 minutter

LØBEPROJEKTET

Træningsprogram C - uge 12 - 24:

I hver uge løbetræner du efter dette skema. Hvis du ikke træner én eller flere gange i en uge, går du videre til næste uge. Du skal ikke træne to dage i træk - man kan ellers lægge din træning på forskellige dage, som det passer ind i din hverdag. Det er fint, hvis du kan supplere din løbetræning med gå-ture, svømning, dans eller fitness-træning. Hvis du har ondt, bliver skadet eller lignende, få gode råd af instruktørerne! God fornøjelse!

Uge 12: 1. løb i 6 minutter - gå i 1 minut, i alt i 49 minutter

2. gå i 1 minut - løb i 6 minutter, i alt i 49 minutter

Uge 13: Som i uge 12

Uge 14: 1. løb i 14 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 32 minutter

2. gå i 2 minutter - løb i 15 minutter, i alt i 34 minutter

Uge 15: 1. løb frisk til i 14 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 32 minutter

2. gå i 2 minutter - løb frisk til i 12 minutter, i alt i 32 minutter

Uge 16: Som i uge 15

Uge 17: 1. gå i 1 minut - løb i 18 minutter, i alt i 38 minutter

2. gå i 1 minut - løb i 18 minutter, i alt i 38 minutter

Uge 18: Som i uge 17

Uge 19: 1. gå i 2 minutter - løb hurtigt i 18 minutter, i alt i 40 minutter

2. gå i 2 minutter - løb hurtigt i 15 minutter, i alt i 34 minutter

Uge 20: 1. løb i 18 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 40 minutter

2. gå i 1 minut - løb i 15 minutter, i alt i 32 minutter

Uge 21: 1. løb i 22 minutter - gå i 1 minut, i alt i 46 minutter

2. gå i 1 minut - løb i 18 minutter, i alt i 37 minutter

Uge 22: Som i uge 20

Uge 23: 1. løb hurtigt i 20 minutter - gå i 2 minutter, i alt i 44 minutter

2. gå i 1 minut - løb hurtigt i 22 minutter, i alt i 46 minutter

Uge 24: Som i uge 23