

TRÆNINGSPAN

5 km løb på 6 uger

Træn dig op til dine hurtigste 5 km på 6 uger.

Denne træningsplan er baseret på 3 træningspas om ugen, fordi det er vigtigt at træne regelmæssigt for at nå dit mål. Træning 2 gange om ugen er ikke nok, da dine muskler ikke kan nå at vænne sig til belastningen ved at løbe.

Træning 1

Dette er den ugentlige træning med korte strækninger med løb og gangpauser indimellem. Du kan eventuelt lave nogle temposkift, men det vigtigste er at holde løbet afslappet. Intensiteten skal passe med, at du stadig skal kunne tale let, mens du løber.

Træning 2

Dette træningspas er et længere udholdenhedsløb, hvor fokus er på at forbedre udholdenheden. Blokkene af sammenhængende løb er lidt længere, men pauserne er også lidt længere. Gennem disse træningspas opbygger du også belastningen på musklerne.

Træning 3

Dette er ugens længste træningspas, hvor du løber to lidt længere blokke, hver gang med gåpauser imellem. Denne træning forbereder dig mentalt og fysisk på 5 km-løbet i den sidste uge.

Symbolernes betydning



Løb



Gå



Gentagelser

TRÆNING

1

2

3



Uge 1

1 min 2 min 10

Uge 2

1 min 2 min 12

Uge 3

1 min 2 min 14

Uge 4

1 min 2 min 10

Uge 5

1 min 2 min 18

Uge 6

1 min 2 min 14



2 min 2 min 6

3 min 2 min 5

4 min 2 min 4

5 min 1 min 4

6 min 1 min 4

5 min 1 min 4



6 min 3 min 2

8 min 3 min 2

10 min 3 min 2

12 min 2 min 2

15 min 2 min 2

5 km løb

Klar til den næste udfordring?

Opdag alle træningsprogrammer på www.21run.com/blog/dk/loebeprogram

