

TRÆNINGSPLAN

5 km løb for begyndere

*Træn dig op til dine første 5 km på 12 uger.
Med 2-3 træningspas om ugen vil du kunne nå dit mål.*

Træning 1

Dette er det ugentlige træningspas med korte strækninger, hvor du skiftevis løber og går. Du kan eventuelt lave nogle temposkift, men det vigtigste er at holde løbet i et afslappet tempo. Du skal stadig kunne tale let, mens du løber.

Træning 2

Dette træningspas er det lange udholdenhedsløb, hvor fokus er på at forbedre udholdenheden. Blokkene af løb er lidt længere, og pauserne er kortere. Gennem disse træningspas opbygger du også belastningen på musklerne.

Træning 3 (valgfrit)

Dette er et valgfrit træningspas, hvor du skiftevis løber og går korte strækninger. Træningen består af korte blokke med løb, så din krop kan vænne sig til belastningen ved at løbe.

Förklarande symboler



Løb



Gang



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	1 min	10
Uge 5	1 min	1 min	12
Uge 6	1 min	1 min	14
Uge 7	1 min	1 min	16
Uge 8	1 min	1 min	10
Uge 9	1 min	1 min	16
Uge 10	1 min	1 min	18
Uge 11	1 min	1 min	20
Uge 12	1 min	1 min	15

2 min	2 min	6
3 min	2 min	5
4 min	2 min	4
2 min	1 min	7
4 min	1 min	5
5 min	1 min	5
6 min	1 min	5
5 min	1 min	4
6 min	1 min	5
7 min	1 min	4
8 min	1 min	3
5 km løb		

1 min	1 min	12
1 min	1 min	14
1 min	1 min	16
1 min	1 min	12
1 min	1 min	14
1 min	1 min	16
1 min	1 min	18
1 min	1 min	12
1 min	1 min	18
1 min	1 min	20
1 min	1 min	22
7 min	1 min	4

Er du klar til den næste udfordring?

Se alle træningsplaner på www.21run.com/blog/dk/loebeprogram

