

LØBEPROGRAM

FRA 0 TIL 5 KM PÅ 12 UGER

	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6
1. DAG Fx mandag	5 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb 12 min i alt	5 min gang 2 min løb 4 min gang 1 min løb 12 min i alt	4 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb 13 min i alt	5 min gang 3 min løb 4 min gang 1 min løb 13 min i alt	3 min gang 4 min løb 3 min gang 3 min løb 13 min i alt	3 min gang 5 min løb 3 min gang 4 min løb 15 min i alt
2. DAG Fx onsdag	5 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb 12 min i alt	5 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb 13 min i alt	4 min gang 3 min løb 4 min gang 3 min løb 14 min i alt	5 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb 14 min i alt	3 min gang 5 min løb 3 min gang 4 min løb 15 min i alt	2 min gang 6 min løb 2 min gang 5 min løb 15 min i alt
3. DAG Fx lørdag	5 min gang 2 min løb 4 min gang 1 min løb 12 min i alt	5 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb 13 min i alt	3 min gang 4 min løb 3 min gang 3 min løb 13 min i alt	5 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb 14 min i alt	2 min gang 8 min løb 5 min gang 1 min løb 16 min i alt	2 min gang 10 min løb 5 min gang 1 min løb 18 min i alt

	UGE 7	UGE 8	UGE 9	UGE 10	UGE 11	UGE 12
1. DAG Fx mandag	2 min gang 6 min løb 2 min gang 5 min løb 15 min i alt	3 min gang 5 min løb 3 min gang 5 min løb 16 min i alt	2 min gang 7 min løb 2 min gang 6 min løb 17 min i alt	2 min gang 8 min løb 2 min gang 7 min løb 19 min i alt	2 min gang 9 min løb 2 min gang 8 min løb 21 min i alt	2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb 24 min i alt
2. DAG Fx onsdag	2 min gang 7 min løb 2 min gang 6 min løb 17 min i alt	2 min gang 6 min løb 2 min gang 6 min løb 16 min i alt	2 min gang 8 min løb 2 min gang 7 min løb 19 min i alt	2 min gang 9 min løb 2 min gang 8 min løb 21 min i alt	2 min gang 10 min løb 2 min gang 9 min løb 23 min i alt	2 min gang 9 min løb 2 min gang 8 min løb 21 min i alt
3. DAG Fx lørdag	2 min gang 12 min løb 5 min gang 1 min løb 20 min i alt	2 min gang 10 min løb 5 min gang 2 min løb 19 min i alt	2 min gang 14 min løb 5 min gang 1 min løb 22 min i alt	2 min gang 20 min løb 5 min gang 1 min løb 28 min i alt	2 min gang 20 min løb 5 min gang 1 min løb 28 min i alt	2 min gang 30 min løb 2 min gang (eller 5 km.) 34 min i alt

LØBEPROGRAM

Dette løbeprogram henvender sig til dig, som gerne vil i gang med at løbe som en fast del af dine aktiviteter i ugens løb. Du har måske længe ønsket at komme i gang uden rigtigt at kunne få taget dig sammen.

Programmet er skruet sådan sammen, at man undgår overbelastningsskader og på tre måneder helt automatisk flytter sig fra dårligt at kunne løbe bare den mindste tur til uden problemer at løbe en halv time og sine ca. fem km. tre gange om ugen. Og der er ingen nemmere smutvej dertil. Følg programmet og undgå dårlige knæ og ankler!

Som med andre fornuftige programmer til udvikling skal man nok ret seriøst beslutte sig til at gøre, hvad der bliver foreslået med den entusiasme, der forpligter mig til at overholde det. Og som altså også på sure dage alligevel får mig i løbetøjet og ud på stierne eller landevejene. Smutter der alligevel en dag hist og pist, går man lige en dag tilbage og fortsætter ufortrødent. Ligger man syg en uge, er det klogest at gå to uger tilbage i programmet og tage fat igen. Det er vigtigt ikke at blive utålmodig og springe frem i programmet for at komme hurtigere i form.

Træningen består af en blanding af gang og løb, hvor du veksler, indtil du til sidst løber det meste af tiden. Den primære grund til at indbygge så megen gang i programmet er, at kombinationen af gang og løb gør, at uøvede kan træne i længere tid, end hvis de kun skulle løbe. Selv fem minutters løb kan jo føles uoverkommeligt og ulideligt, når man ikke er vænnet til det. Når man skifter mellem gang og løb fordeles belastningen ligeledes over flere muskler.

I tabellen er der ikke anført, at hver løbetur skal afsluttes med nogle minutters gang. Nedvarmning er vigtig, så tilpas dine ture således, at du slutter sidste løbetur et sted, hvor du har mindst 3-5 minutters gang hjem. Gør det også til en vane at lave de vigtigste strækøvelser både før og efter hvert eneste træningspas. Det gør benene lettere og mindre ømme, næste gang du skal ud, og det modvirker skader.