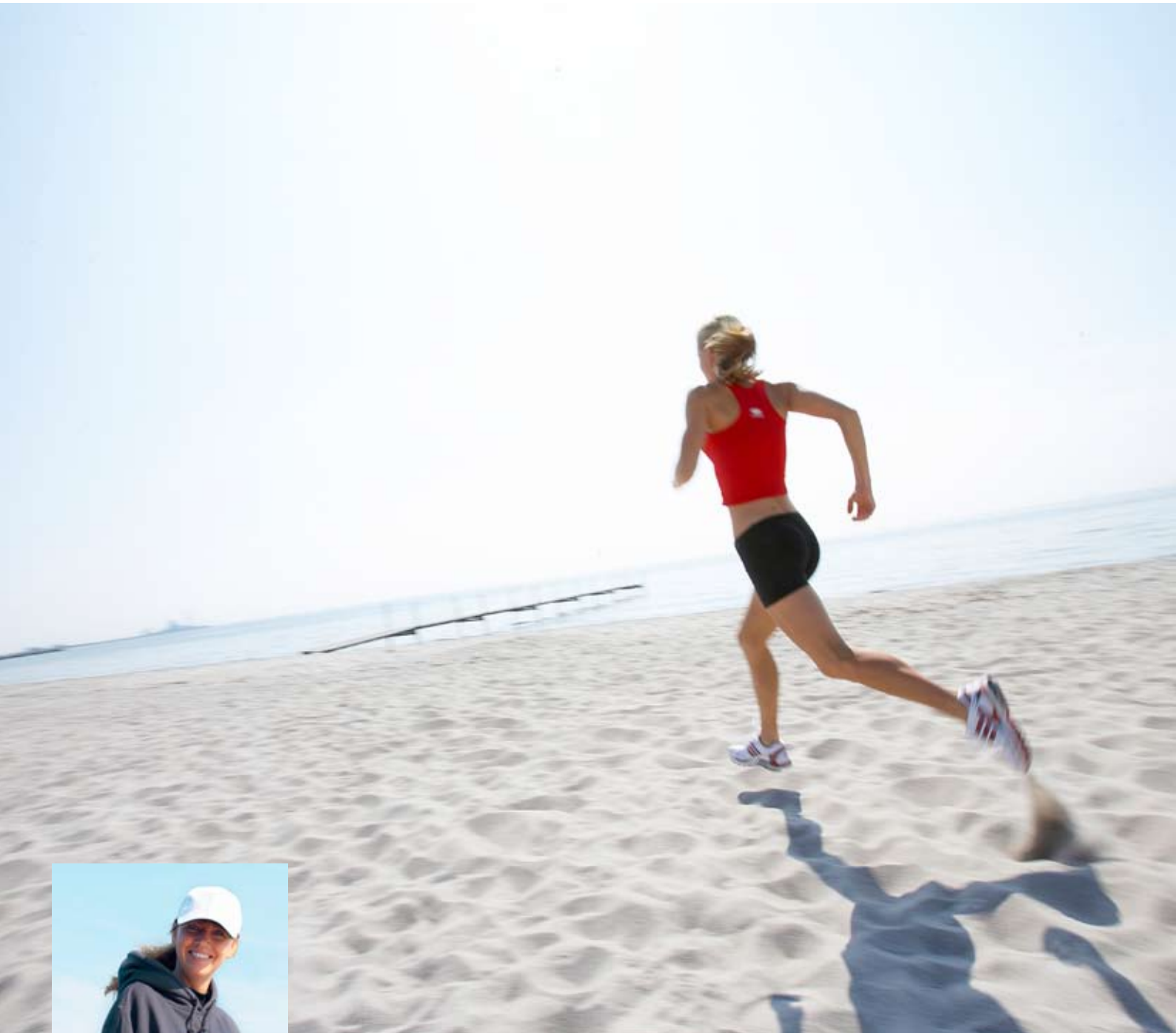


Træningsprogram

■ Løb - begynder/let øvet



Maxim træningsprogrammer er udviklet af Mette Bloch, tidligere eliteroer og verdensmester.



Uge 1

Lørdag	Gå 1 min. Løb roligt 6 min. Hold en lille pause. Vend om og gentag det hjemad.
Søndag	Fri
Mandag	Gå en tur på en halv times tid.
Tirsdag	Gå 2 min. roligt. Løb 7 min. Hold en lille pause. Vend om og gentag det hjemad.
Onsdag	Gå 2 min. hurtigt. Løb i 6-7 min. Vend om og gå hjem.
Torsdag	Hold fridag. Eller gå en tur – stille og roligt.
Fredag	Gå 2 min. roligt. Løb 7 min. Hold en lille pause. Vend om og gentag det hjemad.



Snup en energi bar med på gå-turen.

Uge 2

Lørdag	Gå en tur på mindst en halv time i raskt tempo.
Søndag	Gå 2 min. Løb 8 min. Vend om. Gå 2 min. og løb 8 min.
Mandag	Fri... var der nogen der sagde videofilm? (det er fortjent).
Tirsdag	Gå 1 min. Løb 9 min. Lille pause. Vend om og løb 9 min. og gå det sidste stykke
Onsdag	Gå en tur på 45 min. gerne i raskt tempo.
Torsdag	Gå 1 min. roligt. Løb 9 min. Vend om og gentag det hjemad.
Fredag	Fri. Endnu en uge er gennemført.



Spis en energibar før løbeturen søndag, tirsdag og torsdag.



Drik en Protein & Fruit efter løbeturen torsdag.

Uge 3

Lørdag	Gå 1 min. Løb 9 min. Vend om og gentag det hjemad.
Søndag	Gå en tur på en halv time.
Mandag	Gå 1 min. Løb 9 min. Lille pause. Vend om og løb 9 min. og gå hjem.
Tirsdag	Fri
Onsdag	Gå 2 min. Løb 10 min. Hold en lille pause. Vend om og løb 10 min. og gå 2 min.
Torsdag	Fri
Fredag	Gå en tur på 45 min., gerne så det giver sved på panden.



Drik en Protein & Fruit efter løbeturen lørdag og mandag.



Nyd en proteinbar til kaffen onsdag.



Snup en energi bar med på gå-turen fredag.

■ Uge 4

Lørdag Gå 2 min. Løb 11 min. Hold en lille pause. Vend om og løb 11 min. og gå 2 min.
 Søndag Gå 1 min. Løb 11 min. Hold et halvt min. pause. Vend om og løb 11 min. og gå 1 min.
 Mandag Fri. Helt fri.
 Tirsdag Gå 1 min. Løb 10 min. Gå 2 min. Løb 10 min. Vend om og gå hjem i roligt tempo.
 Onsdag Fri
 Torsdag Gå en tur på max. en halv time.
 Fredag Løb 24 min. i roligt tempo. Vend om og gå i roligt tempo hjem.



Spis en energibar før løbeturen lørdag, søndag.



Drik en Protein & Fruit efter løbeturen fredag.

■ Uge 5

Lørdag Fri, helt og aldeles fri.
 Søndag Løb 13 min. Vend om – ingen pause – og løb 13 min. hjem.
 Mandag Gå en tur på en halv times tid.
 Tirsdag Løb 14 min. Vend om og løb 14 min. hjem – roligt og afslappet.
 Onsdag Fri, benene op på sofabordet.
 Torsdag Løb 20 min. i roligt tempo. Vend om og skiftevis gå og løb hjem.
 Fredag Slap af.



Spis en energibar før løbeturen lørdag, søndag.



Drik en Protein Smoothie torsdag lige efter løbeturen.

■ Uge 6

Lørdag Løb 17 min. Vend om – ingen pause – og løb 17 min. hjem.
 Søndag Gå en tur på en halv time, stille og roligt.
 Mandag Løb 18 min. Vend om og løb 18 min. hjem, uden pause.
 Tirsdag Fri. Lav så lidt som muligt.
 Onsdag Gå en tur på en halv til en hel time.
 Torsdag Løb en lille tur i roligt tempo.
 Fredag Mål en runde på 7,5 kilometer op og løb den (brug evt. rutemåler på www.iform.dk). Flot klaret!



Spis en energibar før løbeturen lørdag, søndag.



Drik en Protein Smoothie fredag efter de 7,5 km.

■ Uge 7

Lørdag Slap af og nyd gårsdagens præstation.
 Søndag Løb en lille tur på 25 min. roligt og afslappet.
 Mandag Fri, evt. gå en tur.
 Tirsdag Løb din 7,5 km runde og skift tempo indimellem.
 Onsdag Gå en tur på 45 min.
 Torsdag Fri, slap af og lad op til i morgen!
 Fredag Løb 7,5 km. runden og gå derefter 5 min. videre derudaf. Vend om og løb de 5 minutter hjem igen.



■ Uge 8

Lørdag Fri. Hvor var det flot i går!
 Søndag Gå en tur, en halv time eller mere.
 Mandag Løb 35 minutter. Lav intervaller, 5 x 1 min. I kvikt tempo, roligt løb imellem.
 Tirsdag Fri, det er fortjent!
 Onsdag Løb 7,5 km runden + 10 min. ekstra - ud i et stræk, gå den lille tur tilbage.
 Torsdag Gå en tur på en time.
 Fredag Løb en rolig tur på 35 minutter.



■ Uge 9

Lørdag Fri, hyg dig. Måske lidt TV og slik?
 Søndag Løb 7,5 km runden + 7 min. mere. Vend om og løb hjem.
 Mandag Gå en tur på en halv time.
 Tirsdag Fri, i morgen bliver det hårdt!
 Onsdag Løb 7,5 km runden med temposkift hvert minut, både store og små.
 Torsdag Fri. Nyd gårsdagens indsats.
 Fredag Løb en rolig tur på 40 minutter.



■ Uge 10

Lørdag Fri. I dag er det forbudt at bevæge sig.
Søndag Løb 7,5 km runden + 10 min. mere.
Vend om og løb hjem.
Mandag Fri
Tirsdag Gå en tur på en halv time.
Onsdag Løb intervaller af valgfri længde og antal i 40 min.
Torsdag Fri, slap helt af. Få noget massage på benene, de trænger til det!
Fredag Løb 50 min. helt roligt. 25 min. ud og vend om og løb hjem.



Spis en energibar før løbeturen, især onsdag.



Drik en Protein Smoothie søndag efter de 7,5 km + samt onsdag og fredag.

Spis en proteinbar til kaffen fredag.



■ Uge 11

Lørdag Fri
Søndag Gå en tur på en halv time.
Mandag Løb intervaller i 30 min. ½ min. hårdt, 1½ min. roligt, i 30 min.
Tirsdag Fri
Onsdag Gå en tur på 45 min.
Torsdag Løb din 7,5 km. runde. Lav fartleg og skift tempo, både op og ned hvert 2. minut.
Fredag Løb 30 min. restitutionløb, dvs. ROLIGT!



Drik en Protein & Fruit efter løbeturen mandag og fredag.



Spis en energibar før løbeturen og tag en med på gåturen.



Drik en Protein Smoothie torsdag efter de 7,5 km.

■ Uge 12

Lørdag Fri. Du er snart ved at nå i mål.
Søndag Gå en tur på en halv time.
Mandag Løb intervaller i 40 min. 1 min. hårdt, 2 min. roligt.
Tirsdag Fri
Onsdag Gå en tur på en halv time i raskt tempo.
Torsdag Gå en lille tur og lad op. I morgen skal du stå prøven.
Fredag Løb din 7,5 km. rute to gange i træk uden pause. **Du kan nu løbe 15 kilometer!!!**



Drik en Protein & Fruit efter løbeturen mandag og snup en proteinbar til kaffen.



Spis en energibar før løbeturen og tag en med på gåturen.



Drik en Protein Smoothie fredag efter de 15 km og snup en proteinbar til kaffen.