

Træningsprogrammet stammer fra iFORMs løbebog: LØBERENS NYE HÅNDBOG.

Program 1: 0 til 5 km på 12 uger. De angivne tal er tid i min. - g står for gang, l står for løb.

uge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
dag 1	5 g	5 g	4 g	5 g	3 g	3 g	2 g	3 g	2 g	2 g	2 g	2 g
(fx. man.)	1 l	2 l	3 l	3 l	4 l	5 l	6 l	5 l	7 l	8 l	9 l	10 l
	5 g	4 g	4 g	4 g	3 g	3 g	2 g	3 g	2 g	2 g	2 g	2 g
	1 l	1 l	2 l	1 l	3 l	4 l	5 l	5 l	6 l	7 l	8 l	10 l
dag 2	5 g	5 g	4 g	5 g	3 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g
(fx. ons.)	1 l	2 l	3 l	3 l	5 l	6 l	7 l	6 l	8 l	9 l	10 l	9 l
	5 g	4 g	4 g	4 g	3 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g
	1 l	2 l	3 l	2 l	4 l	5 l	6 l	6 l	7 l	8 l	9 l	8 l
dag 3	5 g	5 g	3 g	5 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	5 km el.
(fx. lør.)	2 l	2 l	4 l	3 l	8 l	10 l	12 l	10 l	14 l	16 l	20 l	30 min. løb
	4 g	4 g	3 g	4 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	
	1 l	2 l	3 l	2 l	1 l	1 l	1 l	2 l	1 l	1 l	1 l	

- Uge 4 og 8 er restitutionsuger, derfor er belastningen lavere.
- Opvarmning før hvert træningspas: 5 min. gang og 1 min. løb.
- Slut træningen med 3-5 min. gang (nedvarmning) og strækøvelser.