

Walk & Run træningsprogram - Forår 2015

TEAM LØVEL

- ☺ Programmet forudsætter, at du kan gå 4-5 km i rask tempo.
- ☺ Træningsprogrammet forudsætter minimum 2 ugentlige træninger. Hvis du vil gennemføre programmet 3 gange om ugen, så undgå at løbe 2 dage i træk.
- ☺ Drik ca. ½ liter væske en time før træningen og ½ liter væske efter træningen.
- ☺ Anvend kun løbesko af god kvalitet, som ikke er slidt. Løbeskoene er dit vigtigste redskab i løbetræningen.
- ☺ Løb kun det antal kilometer, som er angivet i programmet. Hav tålmodighed - du skal nok komme i form.
- ☺ Fællestræningen starter altid fra Løvel Hallen. Se træningstidspunkter på www.teamloevel.dk
- ☺ Træningen foregår i løbetempoet 7.00-8.00 min/km.
- ☺ I starten skal du ikke løbe hurtigere end du kan snakke medens du løber.
- ☺ Træningen ledes af øvede løbere, som du altid kan spørge.

Vejledende træningsprogram

Uge 15	Uge 16	Uge 17	Uge 18	Uge 19	Uge 20	Uge 21	Uge 22	Uge 23	Uge 24	Uge 25	Uge 26
4 min gang	4 min gang	4 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	14 min løb
3 min løb	2 min løb	3 min løb	4 min løb	4 min løb	5 min løb	5 min løb	6 min løb	8 min løb	8 min løb	11 min løb	2 min gang
2 min gang	2 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	2 min gang	3 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	14 min løb
2 min løb	4 min løb	4 min løb	5 min løb	6 min løb	7 min løb	8 min løb	8 min løb	10 min løb	12 min løb	14 min løb	2 min gang
3 min gang	4 min gang	3 min gang	2 min gang	3 min gang	4 min gang	4 min gang	3 min gang	4 min gang	3 min gang	2 min gang	14 min løb
4 min løb	3 min løb	5 min løb	5 min løb	5 min løb	6 min løb	7 min løb	8 min løb	9 min løb	11 min løb	17 min løb	
4 min gang	3 min gang	5 min gang	5 min gang	3 min gang	4 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	1 min gang		
3 min løb	5 min løb	5 min løb	4 min løb	7 min løb	7 min løb	7 min løb	10 min løb	11 min løb	10 min løb		
3 min gang	2 min gang	3 min gang	3 min gang	4 min gang	4 min gang	2 min gang	3 min gang				

Min. løb	12	13	17	19	22	25	27	32	38	41	42	42
Min. gang	16	15	18	16	16	17	15	14	12	9	7	4
Tid i alt	28	28	35	35	38	42	42	46	50	50	49	46
Km total	3	3	4	4	4,5	5	5	5,5	6	6	6	6