

# Træningsprogram 0 - 5 km

## Glamsbjerg Motion

Af Michael Karlsen

### Løbeprogram for begyndere.

#### Målsætningen er at kunne løbe i 30 minutter eller 5 km.

Lad være med at blive utålmodig undervejs, fordi det går godt, men følg programmet. Det gør ikke noget at du har "overskud", når du har løbet, det gør kun at du glæder dig til næste løbetur.

Husk at starte træningspasset med små 5 – 10 min. Jogging og herefter udstrækning, dette for at "få startet kroppen op". God vane at væne sig til dette, da min erfaring er at det giver en bedre smidighed og mindsker ømheden i musklerne. Så er du klar!!!

Drik lidt vand på halvvejen, det må ikke være for koldt, det kan nemlig godt give lidt problemer med maven.

#### God tur

Uge 1	Mandag	5 min. gang, 1 min. løb, 5 min. gang, 1 min. Løb
	Onsdag	5 min. gang, 1 min. løb, 5 min. gang, 1 min. løb.
	Lørdag	5 min. gang, 2 min. løb, 4 min. gang, 1 min. løb.
Uge 2	Mandag	5 min. gang, 2 min. løb, 4 min. gang, 1 min. løb.
	Onsdag	5 min. gang, 2 min. løb, 4 min. gang, 2 min. løb.
	Lørdag	5 min. gang, 2 min. løb, 4 min. gang, 2 min. løb.
Uge 3	Mandag	4 min. gang, 3 min. løb, 4 min. gang, 2 min. Løb
	Onsdag	4 min. gang, 3 min. løb, 4 min. gang, 3 min. Løb
	Lørdag	3 min. gang, 4 min. løb, 3 min. gang, 3 min. løb.
Uge 4	Mandag	3min. gang, 4 min. løb, 3 min. gang, 3 min. løb.
	Onsdag	3 min. gang, 5 min. løb, 3 min. gang, 4 min. Løb
	Lørdag	2 min. gang, 8 min. løb, 5 min. gang, 1 min. Løb
Uge 5	Mandag	3 min. gang, 5 min. løb, 3 min. gang, 4 min. løb.
	Onsdag	2 min. gang, 6 min. løb, 2 min. gang, 5 min. løb.
	Lørdag	2 min. gang, 10 min. løb, 5 min. gang, 1 min. Løb
Uge 6	Mandag	2 min. gang, 6 min. løb, 2 min. gang, 5 min. løb.
	Onsdag	2 min. gang, 7 min. løb, 2 min. gang, 6 min. løb.
	Lørdag	2 min. gang, 12 min. løb, 5 min. gang, 1 min. Løb
Uge 7	Mandag	2 min. gang, 7 min. løb, 2 min. gang, 6 min. løb.
	Onsdag	2 min. gang, 8 min. løb, 2 min. gang, 7 min. løb.
	Lørdag	2 min. gang, 14 min. løb, 5 min. gang, 1 min. Løb
Uge 8	Mandag	2 min. gang, 8 min. løb, 2 min. gang, 7 min. løb.
	Onsdag	2 min. gang, 9 min. løb, 2 min. gang, 8 min. Løb
	Lørdag	2 min. gang, 16 min. løb, 5 min. gang, 1 min. løb.
Uge 9	Mandag	2 min. gang, 9 min. løb, 2 min. gang, 8 min. Løb
	Onsdag	2min. gang, 10 min. løb, 2 min. gang, 9 min. Løb
	Lørdag	2 min. gang, 20 min. løb, 5 min. gang, 1 min. Løb

# Træningsprogram 0 - 5 km

## Glamsbjerg Motion

Af Michael Karlsen

Uge 10	Mandag	2 min. gang, 10 min. løb, 2 min. gang, 9 min. løb.
	Onsdag	2 min. gang, 11 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb.
	Lørdag	2 min. gang, 23 min. løb, 5 min. gang, 1 min. løb.
Uge 11	Mandag	2 min. gang, 11 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb.
	Onsdag	2 min. gang, 12 min. løb, 2 min. gang, 11 min. løb.
	Lørdag	2 min. gang, 26 min. løb, 5 min. gang, 1 min. løb.
Uge 12	mandag	2 min. gang, 12 min. løb, 2 min. gang, 11 min. løb.
	Onsdag	Løb 30 minutter eller 5 km. <b>TILLYKKE!!!</b>

### Mødetider til daglig:

Mandag 18:15, Onsdag 18:15 og Lørdag kl 9:00

Vi løber præcist på klokkeslettet, så kom i god tid.

