

# Træningsprogram 5 - 10 km

## Glamsbjerg Motion

Af Michael Karlsen

**Løbeprogram for lettere øvede.**

**Målsætningen er at kunne løbe i ca. 60 minutter eller 10 km.**

Det er helt bevidst at vi går lidt tilbage i starten, i forhold til "0 – 5 km". Simpelthen for at undgå skader. 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	10 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb.
	Onsdag	12 min. løb, 2 min. gang, 12 min. løb.
	Lørdag	23 min. løb.
Uge 2	Mandag	16 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb.
	Onsdag	16 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb. (10 % hurtigere løb på anden turen)
	Lørdag	28 min.
Uge 3	Mandag	10 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb.
	Onsdag	10 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb.
	Lørdag	30 min. løb.
Uge 4	Mandag	20 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb.
	Onsdag	20 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb. (10 % hurtigere løb på anden turen)
	Lørdag	30 min. løb.
Uge 5	Mandag	12 min. løb, 2 min. gang, 12 min. løb, 2 min. gang, 12 min. løb.
	Onsdag	12 min. løb, 2 min. gang, 12 min. løb, 2 min. gang, 12 min. løb.
	Lørdag	33 min. løb.
Uge 6	Mandag	25 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb.
	Onsdag	25 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb. (10 % hurtigere løb på anden turen)
	Lørdag	36 min. løb.
Uge 7	Mandag	15 min. løb, 2 min. gang, 15 min. løb, 2 min. gang, 15 min. løb.
	Onsdag	15 min. løb, 2 min. gang, 15 min. løb, 2 min. gang, 15 min. løb.
	Lørdag	40 min. løb.
Uge 8	Mandag	30 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb.
	Onsdag	30 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb. (10 % hurtigere løb på anden turen)
	Lørdag	45 min. løb.
Uge 9	Mandag	15 min. løb, 1 min. gang, 15 min. løb, 1 min. gang, 15 min. løb.

# Træningsprogram 5 - 10 km

## Glamsbjerg Motion

Af Michael Karlsen

	Onsdag	15 min. løb, 1 min. gang, 15 min. løb, 1 min. gang, 15 min. løb.
	Lørdag	45 min.
Uge 10	Mandag	35 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb.
	Onsdag	35 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb. (10 % hurtigere løb på anden turen)
	Lørdag	48 min. løb.
Uge 11	Mandag	20 min. løb, 1 min. gang, 20 min. løb.
	Onsdag	20 min. løb, 1 min. gang, 20 min. løb.
	Lørdag	55 min. løb.
Uge 12	Mandag	20 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb.
	Onsdag	40 min. løb, 2 min. gang, 10 min. løb. (10 % hurtigere løb på anden turen)
	Lørdag	60 min. løb.
Uge 13	Mandag	18 min. løb, 1 min. gang, 18 min. løb, 1 min. gang, 18 min. løb.
	Onsdag	18 min. løb, 1 min. gang, 18 min. løb, 1 min. gang, 18 min. løb.
	Lørdag	Løb 65 min. eller 10 km <b>TILLYKKE...</b>

### Mødetider til daglig:

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

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