

Lær at løbe 5 km - begynder

Dette løbeprogram er for dig, der allerede kan løbe 3 min. uden at stoppe.

Hvis det er for svært eller du eks. får ondt af at løbe, så følg nybegynder (motivations) programmet, vi har liggende på hverdagensalmindeligheder.dk. Du kan altid hoppe over på et af de andre programmer undervejs, hvis det er for svært eller for nemt.

Følger du dette program, vil du lære at løbe ubesværet 5 km og uden at få skader.

For at forbedre konditionen er det vigtigt, du løber to gange om ugen, gerne tre. Der må max. være 4 dage imellem hver løbetræning for at få en effekt. Den ene træning løber du efter ugens program, den anden træning løber du efter sidste uges program. Det vil sige, du aldrig løber det samme program i samme uge. Eks. Uge 2, 1. løbedag følger du programmet, uge 2, 2. løbedag løber du uge 1 program.

Du skal kunne små-snakke. mens du løber, så har du overskud til hele turen.

Hvis du løber 3 gange pr. uge, så læg nogle sprint øvelser ind.

Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10
Gå 2 min Løb 3 min Gå 2 min Løb 3 min Gå 2 min Løb 3 min Gå 2 min. Løb 2 min Gå 1 min	Gå 2 min Løb 3 min Gå 2 min Løb 3 min Gå 1 min Løb 4 min Gå 2 min. Løb 4 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 4 min Gå 1 min Løb 4 min Gå 2 min Løb 5 min Gå 2min. Løb 3 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 5 min Gå 2 min Løb 5 min Gå 2 min. Løb 4 min Gå 1 min	Test dig selv. Løb/gå 3 km. Tæl antal af dine pauser	Gå 1 min Løb 4 min Gå 1 min Løb 4 min Gå 2 min Løb 5 min Gå 2 min. Løb 3 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 6 min Gå 1 min Løb 5 min Gå 1 min Løb 6 min Gå 1 min. Løb 4 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 6 min Gå 2 min Løb 7 min Gå 1 min Løb 6 min Gå 1 min. Løb 5 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 5 min Gå 2 min Løb 5 min Gå 2 min. Løb 4 min Gå 1 min	Test dig selv. Løb/gå 3 km. Tæl antal af dine pauser
I alt gå 9 min I alt løb 11 Total 20 min	I alt gå 8 mi I alt løb 14 Total 22 min	I alt gå 7 mi I alt løb 16 Total 23 min	I alt gå 8 mi I alt løb 19 Total 27 min		I alt gå 7 mi I alt løb 16 Total 23 min	I alt gå 5 mi I alt løb 21 Total 26 min	I alt gå 6 mi I alt løb 24 Total 30 min	I alt gå 8 mi I alt løb 19 Total 27 min	

Uge 11	Uge 12	Uge 13	Uge 14	Uge 15	Uge 16	Uge 17	Uge 18	Uge 19	Uge 20
Gå 1 min Løb 6 min Gå 1 min Løb 5 min Gå 1 min Løb 6 min Gå 1 min. Løb 4 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 6 min Gå 2 min Løb 7 min Gå 1 min Løb 6 min Gå 1 min. Løb 5 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 7 min Gå 1 min Løb 7 min Gå 1 min Løb 6 min Gå 1 min. Løb 5 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 5 min Gå 2 min Løb 5 min Gå 2 min. Løb 4 min Gå 1 min	Test dig selv. Løb/gå 3 km. Tæl antal af dine pauser	Gå 1 min Løb 7 min Gå 1 min Løb 7 min Gå 1 min Løb 6 min Gå 1 min. Løb 5 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 7 min Gå 1 min Løb 8 min Gå 1 min Løb 8 min Gå 1 min. Løb 7 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 8 min Gå 1 min Løb 9 min Gå 1 min Løb 10 min Gå 1 min. Løb 5 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 10 min Gå 1 min Løb 10 min Gå 1 min Løb 10 min Gå 1 min. Løb 5 min Gå 1 min	Test dig selv. Løb/gå 3 km. Tæl antal af dine pauser
I alt gå 5 min I alt løb 21 min Total 26 min	I alt gå 6 min I alt løb 24 min Total 30 min	I alt gå 5 min I alt løb 25 min Total 30 min	I alt gå 8min I alt løb 19 min Total 27 min		I alt gå 5 min I alt løb 25 min Total 30 min	I alt gå 5 min I alt løb 30 min Total 35 min	I alt gå 5 min I alt løb 32 min Total 37 min	I alt gå 5 min I alt løb 35 min Total 40 min	

Uge 21	Uge 22	Uge 23	Uge 24	Uge 25
Gå 1 min Løb 12 min Gå 1 min Løb 10 min Gå 1 min Løb 15 min Gå 1 min.	Gå 1 min Løb 10 min Gå 2 min Løb 15 min Gå 1 min Løb 6 min Gå 1 min. Løb 5 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 10 min Gå 1 min Løb 8 min Gå 1 min Løb 15 min Gå 1 min. Løb 10 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 12 min Gå 2 min Løb 10 min Gå 1 min Løb 7 min Gå 2 min. Løb 7 min Gå 1 min	Test dig selv. Løb/gå 3 km. Tæl antal af dine pauser
I alt gå 4 mi I alt løb 37 Total 41 min	I alt gå 6 mi I alt løb 36 Total 42 min	I alt gå 5 mi I alt løb 43 Total 48 min	I alt gå 7 mi I alt løb 36 Total 43 min	

Fortsæt herefter med at øge længden på løbe intervallerne, men sørg også for at du ændrer rute, terræn og måden du løber du på (sprint, lange, korte skridt). Dette for at snyde din krop/hjerne, for ellers vil du ikke forbedre dit løb. Du vil opleve at kunne løbe 5 km i løbet helt uden at holde pauser.