

Løbeprogram for helt nybegynder eller overvægtig. Målet er at kunne løbe 3.5 km uden pause

Lær at løbe uanset hvor tyk, tynd, gammel eller ung du er. Alle kan være med på det her program. Følger du det, får du heller ingen skader.

Det hele handler om at skabe motivation og forblive motiveret. Derfor skal det være overkommeligt men stadig effektivt. Du skal løbe min. Hver 4. dag. I realiteten kan du nøjes med at løbe to gange om ugen, men tre gange vil være ideelt og du vil hurtigere kunne se og mærke resultater. Snak gerne når du løber, så har du en indikator for, om du løber for stærkt. Har du ikke luft til at snakke, så løber du for stærkt. Løber du 3 gange pr. uge kan du evt. gentage dag 1 program.

Uge	Dag 1 i ugen	Dag 2 i ugen
1	2 x 5 min med pause imellem de to intervaller på 3 min. mens du går. Du skal gå 80 meter/ løbe 40 meter.	2 x 5 min med pause imellem de to intervaller på 3 min. mens du går. Du skal gå 80 meter/ løbe 40 meter.
2	Varm op med at gå rask tempo 5 min. Løb 50 meter hurtigt, gå stille 50 meter. Du må gerne stå stille, hvor du skal gå. Hold dig i gang i 6 min. Efter 6 min. holder du pause. Gentag de 6 min.	2 x 5 min med pause imellem de to intervaller på 3 min. mens du går. Du skal gå 80 meter/ løbe 40 meter.
3	Gå/ løb I alt 15 min.	Varm op med at gå rask tempo 5 min. Løb 50 meter hurtigt, gå stille 50 meter. Du må gerne stå stille, hvor du skal gå. Hold dig i gang i 6 min. Efter 6 min. holder du pause. Gentag de 6 min.
4	Gå 100 meter/løb 100 meter. Det gør du 6 gange. Hold pause 3 min. Gentag 6 gange.	Gå/ løb. I alt 15 min.
5	Test dag. Hvor lang tid er du om at løbe/gå 1,8 km. Husk at skrive tiden ned, så du kan sammenligne med næste test.	Gå 100 meter/løb 100 meter. Det gør du 6 gange. Hold pause 3 min. Gentag 6 gange.
6	Gå/Løb. I alt 15 min	Gå/Løb . I alt 15 min
7	Løb 100 meter, pause 3 min. Gentag 6 gange	Gå/Løb I alt 15 min
8	Varm op med at gå rask tempo 5 min. Løb 50 meter hurtigt, gå stille 50 meter. Du må gerne stå stille, hvor du skal gå. Hold dig i gang i 6 min. Efter 6 min. holder du pause. Gentag de 6 min.	Løb 100 meter, pause 3 min. Gentag 6 gange
9	Løb/gå 12 min ud. Vend om og løb/gå tilbage (ca. 10 min)	Varm op med at gå rask tempo 5 min. Løb 50 meter hurtigt, gå stille 50 meter. Du må gerne stå stille, hvor du skal gå. Hold dig i gang i 6 min. Efter 6 min. holder du pause. Gentag de 6 min.
10	Test dag. Hvor lang tid er du om at løbe/gå 1,8 km. Husk at skrive tiden ned, så du kan sammenligne med næste test.	Løb/gå 12 min ud. Vend om og løb/gå tilbage (ca. 10 min)

11	Gå/løb 15 min	Varm op med at gå rask tempo 5 min. Løb 50 meter hurtigt, gå stille 50 meter. Du må gerne stå stille, hvor du skal gå. Hold dig i gang i 6 min. Efter 6 min. holder du pause. Gentag de 6 min.
12	Løb 200 meter. Pause 2-3 min. Gentag 4 gange	Gå/løb 15 min
13	Varm op med at gå rask tempo 5 min. Løb 50 meter hurtigt, gå stille 50 meter. Du må gerne stå stille, hvor du skal gå. Hold dig i gang i 6 min. Efter 6 min. holder du pause. Gentag de 6 min.	Løb 200 meter. Pause 2 min. Gentag 4 gange
14	Løb/gå 12 min ud. Vend om og løb/gå tilbage (ca. 10 min)	Varm op med at gå rask tempo 5 min. Løb 50 meter hurtigt, gå stille 50 meter. Du må gerne stå stille, hvor du skal gå. Hold dig i gang i 6 min. Efter 6 min. holder du pause. Gentag de 6 min.
15	Løb 100 meter, pause 3 min. Gentag 6 gange	Løb/gå 12 min ud. Vend om og løb/gå tilbage (ca. 10 min)
16	Gå/løb 20 min.	Løb 100 meter, pause 3 min. Gentag 6 gange
17	Løb 200 meter. Pause 2-3 min. Gentag 4 gange	Gå/løb 20 min.
18	Test dag. Hvor lang tid er du om at løbe/gå 1,8 km. Husk at skrive tiden ned, så du kan sammenligne med næste test.	Løb 200 meter. Pause 2-3min. Gentag 4 gange
19	Varm op med at gå rask tempo 5 min. Løb 50 meter hurtigt, gå stille 50 meter. Du må gerne stå stille, hvor du skal gå. Hold dig i gang i 10 min. Efter 10 min. holder du pause. Gentag en gang mere.	Gå/løb 20 min.
20	Løb 100 meter, pause 3 min. Gentag 6 gange	Varm op med at gå rask tempo 5 min. Løb 50 meter hurtigt, gå stille 50 meter. Du må gerne stå stille, hvor du skal gå. Hold dig i gang i 10 min. Efter 10 min. holder du pause. Gentag en gang mere.
21	Gå/løb 20 min.	Løb 100 meter, pause 3 min. Gentag 6 gange
22	Løb/gå 12 min ud. Vend om og løb/gå tilbage (ca. 10 min)	Gå/løb 20 min.
23	Test dag. Hvor lang tid er du om at løbe 3,5 km og hvor mange gå-pauser holdt du?	Fortsæt den gode løbestil. Bliv evt. udfordret ved at træne til 5 km. Program finder du her.