



GENOPTRÆNING: LØB 10 UGER – NIVEAU 2

	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6	UGE 7	UGE 8	UGE 9	UGE 10
TIRSDAG	14 min.	14 min.	16 min.	16 min.	18 min.	20 min.	20 min.	20 min.	20 min.	20 min.
TORS DAG	8 min.	10 min.	10 min.	12 min.	12 min.	12 min.	13 min.	16 min.	20 min.	20 min.
LØRDAG	8 min.	9 min.	10 min.	12 min.	14 min.	16 min.	20 min.	20 min.	20 min.	20 min.
LØB I ALT	30 min.	33 min.	36 min.	40 min.	44 min.	48 min.	53 min.	56 min.	60 min.	60 min.

Alle dage: Gå 30 minutter i roligt tempo.

Tirsdag + lørdag: Gå 30 minutter roligt + løb det antal minutter, der står i boksen. Hvis du skal løbe 5x1 min. så skiftevis gå og løb, så du sammenlagt er ude i 35 minutter. Tempoet er joggetempo. Formålet er tilvænning.