



GENOPTRÆNING: LØB 10 UGER – NIVEAU 1

	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6	UGE 7	UGE 8	UGE 9	UGE 10
TIRSDAG	5x1 min.	3x2 min.	3+4 min.	7 min.	9 min.	10 min.	12 min.	14. min.	16. min.	18 min.
LØRDAG	5x1 min.	3x2 min.	3+4 min.	4+5 min.	9 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.
LØB I ALT	10 min.	12 min.	14 min.	16 min.	18 min.	20 min.	22 min.	24 min.	26 min.	28 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.

Find flere tips og viden i e-bøgerne "Motion med stress" og "Træn klogt med stress – træningsprogrammer og 25 øvelser der virker".