

4 UGERS LØBEPROGRAM TIL LØBEBÅND FOR NYBEGYNDERE

GODE RÅD/FIF TIL OPSTART

- Start med en god **opvarmning** på båndet i form af 5 minutters gang, så leddene kan blive varme. Dette efterfølges af udstræk inden træning påbegyndes. På denne måde mindsker du risikoen for skader markant.
- **Start roligt!** Væn dig til båndet. Få en fornemmelse af, hvilken fart der passer til en rolig puls, en lettere øget puls og en max puls.
- **Lyt til kroppen!** Ømhed eller andet skal medføre, at man skal overveje om man skal tage dette træningspas eller om det skal være roligere eller helt holde sig fra træning.
- Sørg for at du har den optimale position på løbebåndet, så du kan føle dig tryk imens du løber. Se evt. denne video fra Abilica, hvor det bl.a. vises hvordan man positionerer sig bedst, for at få optimal løbeværdi.

LØBEPROGRAM FOR NYBEGYNDERE							
Uge / Ugedage	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 1	Tid: 30 min 5 min løb med fart sv. til rolig puls. * 2 min gang Gentag indtil 30 min er gået.	FRI	Tid: 30 min 3 min løb med fart sv. til rolig puls. Øg farten til lettere øget puls de næste 2 min. 2 min gang. Gentag	Tid: 20 min 8 min rolig løb efterfulgt af 2 min gang x 2	FRI	Tid: 30 min 5 min løb med fart sv. til rolig puls. 2 min gang Gentag indtil 30 min er gået.	FRI
Uge 2	Tid: 20 min 8 min rolig løb 2 min gang 10 min rolig løb	FRI	Tid: 30 min Varm godt op! 5 min med rolig løb efterfulgt af 3 min med presset puls. ** 2 min gang. Gentag x3	FRI	Tid: 20 min 10 min rolig løb. 2 min gang. 8 min rolig løb.	FRI	Tid: 30-35 min 10-12 min rolig løb. 2 min gang. 5 min rolig løb - 3 min løb med presset puls. 2 min gang
Uge 3	FRI	Tid: 40 min 10 min rolig løb – 5 min pres 2 min gang Gentag x3 Slut af med gang	FRI	Tid: 30 min 12 min rolig løb 3 min gang 12 min rolig løb 3 min gang	FRI	Tid: 20 min 5 min rolig 5 min pres 3 min rolig 2 min gang 5 min rolig	FRI
Uge 4	Tid: 40 min 2 min gang 15-18 min rolig løb 2 min gang 15-18 min rolig løb	FRI	Tid: 30 min 5 min rolig 10 min pres 5 min rolig 2 min gang 8 min rolig	FRI	Tid: 30 min 12 min rolig løb 3 min gang 12 min rolig løb 3 min gang	FRI	Tid: 40 min 5 min gang. 10 min rolig 10 min pres. 10 min rolig 5 min gang

Uddybende forklaringer til løbeprogram:

* Roligt løb beskriver et tempo, hvor kroppen arbejder, men hvor *puls og åndedræt ikke er besværet*. Det er igen utroligt individuelt i hvilket tempo roligt løb er. Det afhænger fuldstændigt af din form. Derfor LYT til kroppen og løb det tempo, som for dig er et roligt tempo.

** Pres beskriver et tempo, hvor du kan mærke, at kroppen begynder at arbejde mere. Pulsene stiger og åndedrættet bliver mere besværet. Det er forskelligt, hvornår man oplever pres, men alle kan forholde sig til følelsen af, at kroppen begynder at arbejde hårdere, og det er dét, som menes med "pres".

Eks.: Løber du med et tempo på ca. 5.30 min/km, og det føles ok med rolig puls, så vil "pres" mene, at du skal øge tempoet, evt. til 5.10 min/km, hvor du vil mærke, at kroppen skal arbejde hårdere for at følge med.