

## Program for let-øvede

### Træningsintensitet:

#### ● 50-60% af maxpuls

Du kan nemt gennemføre en samtale, mens du træner. Du føler dig ikke forpustet.

#### ● 60-75% af maxpuls

Du kan gennemføre en samtale med lidt kortere sætninger, mens du træner. Du føler dig noget forpustet.

#### ● 75-85% af maxpuls

Du "knækker" sætningerne over i mindre stykker, fordi du føler dig meget forpustet.



### UGE 1

#### Dag 1

I alt 25 min.

- 10 min meget roligt løb, gerne afbrudt af gåpauser.
- 5 min rask gang.
- 10 min alm. løb i dit naturlige tempo, gerne med lidt gåpause.

#### Dag 2

I alt 25 min.

- 10 min alm. løb i dit naturlige tempo, gerne med lidt gåpause.
- 5 min rask gang.
- 10 min alm. løb i dit naturlige tempo, gerne med lidt gåpause.

#### Dag 3

I alt 25 min.

- 10 min alm. løb i dit naturlige tempo.
- 5 min rask gang.
- 10 min alm. løb i dit naturlige tempo.

### UGE 2

#### Dag 1

I alt 25 min.

- 10 min alm. løb i dit naturlige tempo.
- 5 min rask gang.
- 10 min alm. løb i dit naturlige tempo.

#### Dag 2

I alt 25 min.

- 10 min alm. løb i dit naturlige tempo.
- 5 min rask gang.
- 10 min alm. løb i dit naturlige tempo.

#### Dag 3

I alt 25 min.

- 25 min roligt løb i dit eget tempo. Gerne en indlagt gåpause, hvis det skulle blive nødvendigt.

### UGE 3

#### Dag 1

I alt 30 min.

- 20 min alm. løb i dit naturlige tempo.
- 5 min rask gang.
- 5 min løb, hvor du løber hurtigere end før. Start roligt ud, kom derefter op i et tempo, du kan holde. Du må gerne blive forpustet.

#### Dag 2

I alt 32-35 min.

- 15 min løb
- 2-5 min. Gåpause efter eget valg
- 15 min løb i roligt tempo.

#### Dag 3

I alt 35 min.

- 35 min roligt løb i dit eget tempo. Start helt roligt op!

#### UGE 4

##### Dag 1

I alt 30 min.

- 15 min alm. løb i dit naturlige tempo.
- 5 min rask gang.
- 10 min løb, hvor du løber hurtigere end før. Start roligt ud, kom derefter op i et tempo, du kan holde. Du må gerne blive forpustet.

##### Dag 2

I alt 35 min.

- 30 min løb i helt roligt tempo.

##### Dag 3

I alt 30-40 min.

- 30-40 min. eller 6-10 km. Du vælger selv tiden eller distancen. Løb i et varieret tempo. Test dig selv lidt på bakkerne...

#### UGE 5

##### Dag 1

I alt 30 min.

- 15 min alm. løb i dit naturlige tempo.
- 5 min rask gang.
- 10 min løb, hvor du løber hurtigere end før. Start roligt ud, kom derefter op i et tempo, du kan holde. Du må gerne blive forpustet.

##### Dag 2

I alt 30 min.

- 30 min løb i helt roligt tempo

##### Dag 3

I alt 45 min.

- 45 min. eller 7-10 km. Du vælger selv tiden eller distancen. Løb i et varieret tempo. Test dig selv lidt på bakkerne...

#### UGE 6

##### Dag 1

I alt 25-35 min.

- Løb 20-25 min roligt.
- De sidste 5-10 min sætter du tempoet op. Du må gerne blive forpustet.

##### Dag 2

I alt 30 min.

- 30 min løb i helt roligt tempo

##### Dag 3

I alt 45 min.

- 45 min. eller 7-10 km. Du vælger selv tiden eller distancen. Løb i et varieret tempo. Prøv undervejs at finde et godt lige stræk, hvor du kan sætte tempoet op i ca. 5 min.

#### UGE 7

##### Dag 1

I alt 30 min.

- Løb 10 min. som opvarmning.
- Løb 10 min hurtigt ELLER 2 km på tid.

Pause.

- Løb 10 min helt roligt..

##### Dag 2

I alt 30 min.

- 30 min løb i helt roligt tempo

##### Dag 3

I alt 45 min.

- 35-40 min eller 5-8 km. Du vælger selv tiden eller distancen. Løb i et varieret tempo. Prøv undervejs at finde ca. 1-1½ km hvor du kan sætte tempo op i ca. 5 min.