

Begynder træningsprogram

Til dig der starter helt fra bunden. Husk Ting Tager Tid - lad være at pres dig selv.

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1. dag	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 15 min. i alt	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang 14 min. i alt	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt
2. dag	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 15 min. i alt	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 15 min. i alt	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt
3. dag	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang 14 min. i alt	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 5 min. gang 15 min. i alt

	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
1. dag	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 18 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 20 min. i alt
2. dag	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 18 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 20 min. i alt	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 22 min. i alt
3. dag	2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang 17 min. i alt	2 min. gang 12 min. løb 5 min. gang 19 min. i alt	2 min. gang 14 min. løb 5 min. gang 21 min. i alt	2 min. gang 16 min. løb 5 min. gang 23 min. i alt

	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 22 min. i alt	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 24 min. i alt	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 26 min. i alt	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 28 min. i alt
2. dag	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 24 min. i alt	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 26 min. i alt	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 28 min. i alt	2 min. gang 13 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 30 min. i alt
3. dag	2 min. gang 20 min. løb 5 min. gang 27 min. i alt	2 min. gang 23 min. løb 5 min. gang 30 min. i alt	2 min. gang 26 min. løb 5 min. gang 33 min. i alt	30 min. løb eller 5 km

Tillykke - du har nu gennemført hele begynderprogrammet, og har med garanti mod på mere.
