

LØBEPROGRAM - NR 1

Start her, hvis du ikke har løbet før eller det er meget lang tid siden du sidst har løbet. Kom afsted 3 gange pr uge. Er der en uge hvor du ikke kommer afsted 3 gange, forstætter du med at følge programmet der hvor du sluttede. Sæt gerne et X pr. gang, så du kan følge dit forløb.

- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb/gå i 1 min/2 min i alt 5 gange. Gå resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb/gå i 1 min/2 min i alt 5 gange. Gå resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb/gå i 1 min/2 min i alt 5 gange. Gå resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb/gå i 2/2 i alt 6 gange. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb/gå i 2/2 i alt 6 gange. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb/gå i 2/2 i alt 6 gange. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb/gå i 3/2 i alt 8 gange. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb/gå i 2/1 min i alt 10 gange. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb/gå i 3/2 i alt 8 gange. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb/gå i 3/1 i alt 8 gange. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb/gå i 4/2 i alt 6 gange. Gå eller lunte resten af vejen hjem.