

LØBEPROGRAM - NR 2 - SIDE 1

Start her hvis du er har prøvet at løbe lidt inden for det sidste halve år.
Sæt gerne et X pr. gang, så du kan følge dit forløb.

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

LØBEPROGRAM - NR 2 - SIDE 2

Start her hvis du er har prøvet at løbe lidt inden for det sidste halve år.
Sæt gerne et X pr. gang, så du kan følge dit forløb.

- Gå de første 10 minutter.
Herefter skiftevis løb 1 km – gå 4 minutter – løb 2 km – gå 4 minutter – løb 1 km
Gå eller lunte resten af vejen hjem
- Gå de første 10 minutter.
Herefter skiftevis løb 1 km – gå 4 minutter – løb 2 km – gå 4 minutter – løb 1 km
Gå eller lunte resten af vejen hjem
- Gå de første 10 minutter.
Herefter skiftevis løb 1 km – gå 2 minutter – løb 1 km – gå 4 minutter – løb 2 km
Gå eller lunte resten af vejen hjem
- Gå de første 10 minutter.
Herefter skiftevis løb 1 km – gå 2 minutter – løb 2 km – gå 4 minutter – løb 2 km
Gå eller lunte resten af vejen hjem
- Gå de første 10 minutter.
Herefter skiftevis løb 1 km – gå 2 minutter – løb 2 km – gå 4 minutter – løb 2 km
Gå eller lunte resten af vejen hjem
- Gå de første 10 minutter.
Herefter skiftevis løb 2 km – gå 2 minutter – løb 3 km
Gå eller lunte resten af vejen hjem
- Gå de første 10 minutter.
Herefter skiftevis løb 2 km – gå 2 minutter – løb 3 km
Gå eller lunte resten af vejen hjem