

# Don't run harder - just run smarter

## NYT BEGYNDERHOLD

Træning: tirsdag og torsdag kl. 17.30 fra  
Munkesø stadion, lørdag kl. 10.00 eller hjemmearbejde...

DGI Løbe-instruktør:  
Mette Gildberg 22523993; Lisbeth Brobæk  
Kiær 50423757; René Kristensen 29262207

## LØBEPROGRAM - 5 KM PÅ 12 UGER

Uge 1-6	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6
<b>Tirsdag</b>	5 min Gang 1 min Løb 5 min Gang 1 min Løb 3 min Gang	5 min Gang 2 min Løb 4 min Gang 1 min Løb 3 min Gang	4 min Gang 3 min Løb 4 min Gang 2 min Løb 2 min Gang	2 min Gang 4 min Løb 3 min Gang 3 min Løb 2 min Gang	3 min Gang 5 min Løb 3 min Gang 4 min Løb 1 min Gang	2 min Gang 6 min Løb 2 min Gang 5 min Løb 1 min Gang
<b>I alt</b>	15 (2 L, 13 G)	15 (3 L, 12 G)	15 (5 L, 10 G)	14 (7 L, 7 G)	16 (9 L, 7 G)	16 (11 L, 5 G)
<b>Torsdag</b>	5 min Gang 1 min Løb 5 min Gang 1 min Løb 3 min Gang	5 min Gang 2 min Løb 4 min Gang 2 min Løb 3 min Gang	4 min Gang 3 min Løb 4 min Gang 3 min Løb 3 min Gang	3 min Gang 4 min Løb 3 min Gang 3 min Løb 2 min Gang	2 min Gang 6 min Løb 2 min Gang 5 min Løb 1 min Gang	2 min Gang 7 min Løb 2 min Gang 6 min Løb 1 min Gang
<b>I alt</b>	15 (2 L, 13 G)	16 (4 L, 12 G)	16 (6 L, 10 G)	15 (7 L, 8 G)	16 (11 L, 5 G)	18 (13 L, 5 G)
<b>Lørdag</b>	5 min Gang 2 min Løb 5 min Gang 1 min Løb 3 min Gang	5 min Gang 2 min Løb 4 min Gang 2 min Løb 2 min Gang	3 min Gang 4 min Løb 3 min Gang 2 min Løb 3 min Gang	2 min Gang 8 min Løb 4 min Gang	2 min Gang 10 min Løb 5 min Gang	2 min Gang 12 min Løb 5 min Gang
<b>I alt</b>	16 (3 L, 13 G)	15 (4 L, 11 G)	15 (6 L, 9G)	14 (8 L, 6G)	17 (10 L, 7 G)	19 (12 L, 7 G)

Uge 7-12	UGE 7	UGE 8	UGE 9	UGE 10	UGE 11	UGE 12...
<b>Tirsdag</b>	2 min Gang 7 min Løb 2 min Gang 6 min Løb 1 min Gang	2 min Gang 8 min Løb 2 min Gang 7 min Løb 1 min Gang	2 min Gang 9 min Løb 2 min Gang 8 min Løb 1 min Gang	2 min Gang 10 min Løb 2 min Gang 9 min Løb 1 min Gang	2 min Gang 12 min Løb 2 min Gang 11 min Løb 1 min Gang	2 min Gang 17 min Løb 2 min Gang 15 min Løb 1 min Gang
<b>I alt</b>	18 (13 L, 5 G)	20 (15 L, 5 G)	22 (17 L, 5 G)	24 (19 L, 5 G)	28 (23 L, 5 G)	37 (32 L, 5 G)
<b>Torsdag</b>	2 min Gang 8 min Løb 2 min Gang 7 min Løb 1 min Gang	2 min Gang 8 min Løb 2 min Gang 8 min Løb 1 min Gang	2 min Gang 10 min Løb 2 min Gang 9 min Løb 1 min Gang	2 min Gang 11 min Løb 2 min Gang 10 min Løb 1 min Gang	2 min Gang 14 min Løb 2 min Gang 12 min Løb 1 min Gang	2 min Gang 18 min Løb 2 min Gang 10 min Løb 1 min Gang
<b>I alt</b>	20 (15 L, 5 G)	21 (16 L, 5 G)	24 (19 L, 5 G)	26 (21 L, 5 G)	31 (26 L, 5 G)	33 (28 L, 5 G)
<b>Lørdag</b>	2 min Gang 14 min Løb 5 min Gang	2 min Gang 15 min Løb 5 min Gang	2 min Gang 19 min Løb 5 min Gang	2 min Gang 24 min Løb 5 min Gang	2 min Gang 30 min Løb 5 min Gang	I dag skal vi løbe 5 km.
<b>I alt</b>	21 (14 L, 7 G)	22 (15 L, 7 G)	26 (19 L, 7 G)	30 (24 L, 7 G)	37 (30 L, 7 G)	

L = Løb, G = Gang i rask tempo,  Restitutions uge

## DEN GODE LØBESTIL

- ✓ Ret ryggen, frem med brystet, kig op.
- ✓ Små skridt. Høj kadence. 180 skridt pr. min.
- ✓ Lad foden lande under kroppen.
- ✓ Land på flad fod (forfod), land ikke på hælen først.
- ✓ Brug armene mindst muligt, kun til balance.
- ✓ Smil :)



# KALUNDBORG-IF.DK