

LØBEPROGRAM - FRA 5KM TIL 10KM PÅ 12 UGER

Følg programmet og løb 10 km om 12 uger.

Forudsætninger

Udgangspunkt	5 km
--------------	------

Mål	10 km
-----	-------

Du har gennemført begynderholdet hos kalundborg-IF "Don't run harder, just run smarter" , eller du kan løbe 5 km /30 min. uden at være helt ødelagt :)

Du løber 3 gange om ugen.

Tirsdag: Løbedag i moderat tempo dag

Torsdag: Løbedag med højt tempo dag / eller med indlagt ininterval træning

Lørdag: Løbedag i rolig dag

Hver 4. uge er restitutions uge

Kalundborg-IF løbe Hold 1: 5km tirsdag, 5 km torsdag

Kalundborg-IF løbe Hold 2: 6,5km tirsdag, 6,5 km torsdag

Kalundborg-IF løbe Hold 3: 8km tirsdag, 7 km torsdag

Forklaringer:

Løb i roligt tempo: Tempoet er ikke hurtigere end du kan holde en samtale gående undervejs.

Løb i moderat tempo: Du er stadig ikke helt presset, men puster lidt og taler kun i korte sætninger.

Løb i højt tempo: Du er rimelig presset, og hiver efter vejret.

Løb med hold: Det er det anbefalede hold at løbe med ud for denne træningsdag

Ved hvert træningspas, skal du huske følgende:

Husk opvarmning inden løb, brug ca. 10 min. Du kan også bruge roligt løb som opvarmning.

Første og sidste km på hver træningsdag skal løbes i roligt tempo.

Hvis der efter holdnummeret er angivet ekstra km så skal alle disse løbes i roligt tempo

Husk også at strække ud efter din løbetur, hvis du har det godt med det.

Har du spørgsmål, så tag fat i din træner.

	Løb med hold	km i alt
Tirsdag	2	6,5
Torsdag	1	5
Lørdag		5
Uge 1		16,5

Tirsdag	2	6,5
Torsdag	1	5
Lørdag		6,5
Uge 2		18

Tirsdag	2	6,5
Torsdag	1+0,5km	5,5
Lørdag		8
Uge 3		20

Tirsdag	1	5
Torsdag	1	5
Lørdag		6,5
Uge 4		16,5

	Løb med hold	km i alt
Tirsdag	2	6,5
Torsdag	1+0,5km	5,5
Lørdag		8
Uge 5		20

Tirsdag	2	6,5
Torsdag	2+1km	7,5
Lørdag		7
Uge 6		21

Tirsdag	3	8
Torsdag	2+1km	7,5
Lørdag		7
Uge 7		22,5

Tirsdag	2	6,5
Torsdag	2+1km	7,5
Lørdag		7
Uge 8		21

	Løb med hold	km i alt
Tirsdag	3	8
Torsdag	2+1km	7,5
Lørdag		7
Uge 9		22,5

Tirsdag	2+2km	8,5
Torsdag	2+1km	7,5
Lørdag		9
Uge 10		25

Tirsdag	3	8
Torsdag	2+2km	8,5
Lørdag		9
Uge 11		25,5

Tirsdag	2	6,5
Torsdag	1+1km	6
Lør-/søndag konkurrence		10
Uge 12		22,5