

Løbeprogram - 5 km på 16 uger

Træning fra klubben i Munkesøen : Tirsdag kl. 17:30
 Torsdag kl. 17:30
 Lørdag kl. 10:00



Løbe-instruktører
 Mette Gildberg 22 52 39 93 - Uddannet DGI-instruktør
 Jane Kisbye 22 39 77 79 - Under uddannelse til DGI-instruktør
 Kristina Andersen 31 61 13 23 - Under uddannelse til DGI-instruktør

På dage, hvor man ikke kan komme, er det hjemmearbejde

= Restitutionsuge

	Tirsdag			Torsdag			Lørdag		
	Gang	Løb	I alt	Gang	Løb	I alt	Gang	Løb	I alt
Uge 1	5 min.	1 min.	15 minutter	5 min.	1 min.	15 minutter	5 min.	2 min.	16 minutter
	5 min.	1 min.	(2 minutters løb, 13 minutters gang)	5 min.	1 min.	(2 minutters løb, 13 minutters gang)	5 min.	1 min.	(3 minutters løb, 13 minutters gang)
	3 min.			3 min.			3 min.		
Uge 2	5 min.	2 min.	15 minutter	5 min.	2 min.	16 minutter	5 min.	2 min.	15 minutter
	4 min.	1 min.	(3 minutters løb, 12 minutters gang)	4 min.	2 min.	(4 minutters løb, 12 minutters gang)	4 min.	2 min.	(4 minutters løb, 11 minutters gang)
	3 min.			3 min.			2 min.		
Uge 3	4 min.	3 min.	15 minutter	4 min.	3 min.	16 minutter	3 min.	4 min.	15 minutter
	4 min.	2 min.	(5 minutters løb, 10 minutters gang)	4 min.	3 min.	(6 minutters løb, 10 minutters gang)	3 min.	2 min.	(6 minutters løb, 9 minutters gang)
	2 min.			2 min.			3 min.		
Uge 4	2 min.	4 min.	14 minutter	3 min.	4 min.	15 minutter	2 min.	8 min.	14 minutter
	3 min.	3 min.	(7 minutters løb, 7 minutters gang)	3 min.	3 min.	(7 minutters løb, 8 minutters gang)	4 min.		(8 minutters løb, 6 minutters gang)
	2 min.			2 min.					
Uge 5	3 min.	5 min.	16 minutter	2 min.	6 min.	16 minutter	2 min.	10 min.	17 minutter
	3 min.	4 min.	(9 minutters løb, 7 minutters gang)	2 min.	5 min.	(11 minutters løb, 5 minutters gang)	5 min.		(10 minutters løb, 7 minutters gang)
	1 min.			1 min.					
Uge 6	2 min.	6 min.	16 minutter	2 min.	7 min.	18 minutter	2 min.	12 min.	19 minutter
	2 min.	5 min.	(11 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	6 min.	(13 minutters løb, 5 minutters gang)	5 min.		(12 minutters løb, 7 minutters gang)
	1 min.			1 min.					
Uge 7	2 min.	7 min.	18 minutter	2 min.	8 min.	20 minutter	2 min.	14 min.	21 minutter
	2 min.	6 min.	(13 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	7 min.	(15 minutters løb, 5 minutters gang)	5 min.		(14 minutters løb, 7 minutters gang)
	1 min.			1 min.					
Uge 8	2 min.	6 min.	16 minutter	2 min.	7 min.	18 minutter	2 min.	15 min.	22 minutter
	2 min.	5 min.	(11 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	6 min.	(13 minutters løb, 5 minutters gang)	5 min.		(15 minutters løb, 7 minutters gang)
	1 min.			1 min.					

Løbeprogram - 5 km på 16 uger

Træning fra klubben i Munkesøen : Tirsdag kl. 17:30
 Torsdag kl. 17:30
 Lørdag kl. 10:00



Løbe-instruktører
 Mette Gildberg 22 52 39 93 - Uddannet DGI-instruktør
 Jane Kisbye 22 39 77 79 - Under uddannelse til DGI-instruktør
 Kristina Andersen 31 61 13 23 - Under uddannelse til DGI-instruktør

På dage, hvor man ikke kan komme, er det hjemmearbejde

= Restitutionsuge

	Tirsdag			Torsdag			Lørdag		
	Gang	Løb	I alt	Gang	Løb	I alt	Gang	Løb	I alt
Uge 9	2 min.	8 min.	20 minutter (15 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	8 min.	21 minutter (16 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	17 min.	24 minutter (17 minutters løb, 7 minutters gang)
	2 min.	7 min.		2 min.	8 min.		5 min.		
	1 min.			1 min.					
Uge 10	2 min.	8 min.	21 minutter (16 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	9 min.	23 minutter (18 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	19 min.	26 minutter (19 minutters løb, 7 minutters gang)
	2 min.	8 min.		2 min.	9 min.		5 min.		
	1 min.			1 min.					
Uge 11	2 min.	9 min.	22 minutter (17 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	10 min.	24 minutter (19 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	22 min.	29 minutter (22 minutters løb, 7 minutters gang)
	2 min.	8 min.		2 min.	9 min.		5 min.		
	1 min.			1 min.					
Uge 12	2 min.	8 min.	21 minutter (16 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	9 min.	21 minutter (16 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	12 min.	32 minutter (24 minutters løb, 8 minutters gang)
	2 min.	8 min.		2 min.	7 min.		1 min.	12 min.	
	1 min.			1 min.			5 min.		
Uge 13	2 min.	10 min.	24 minutter (19 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	11 min.	25 minutter (20 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	25 min.	32 minutter (25 minutters løb, 7 minutters gang)
	2 min.	9 min.		2 min.	9 min.		5 min.		
	1 min.			1 min.					
Uge 14	2 min.	12 min.	28 minutter (23 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	12 min.	29 minutter (24 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	27 min.	34 minutter (27 minutters løb, 7 minutters gang)
	2 min.	11 min.		2 min.	12 min.		5 min.		
	1 min.			1 min.					
Uge 15	2 min.	15 min.	34 minutter (29 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	15 min.	35 minutter (30 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	30 min.	37 minutter (30 minutters løb, 7 minutters gang)
	2 min.	14 min.		2 min.	15 min.		5 min.		
	1 min.			1 min.					
Uge 16	2 min.	17 min.	37 minutter (32 minutters løb, 5 minutters gang)	2 min.	18 min.	33 minutter (28 minutters løb, 5 minutters gang)			5 km
	2 min.	15 min.		2 min.	10 min.				
	1 min.			1 min.					