

Run For Fun træningsprogram ☺

Løbeprogram - 0-5 km på 14 uger

Træning 2-3 gange om ugen

Starter med 5 min gang til opvarmning

	Ex. Tirsdag	TORSDAG	Ex. weekend
Uge 1	Gå 2 min – løb 1 min x 6	Run For Fun Træning	Gå 2 min – løb 1 min x 6
Uge 2	Gå 2 min – løb 1 min x 6	Run For Fun Træning	Gå 2 min – løb 1 min x 6
Uge 3	Gå 2 min – løb 1 min x 6	Run For Fun Træning	Gå 1,5 min – løb 1 min x 7
Uge 4	Gå 1,5 min – løb 1 min x 7	Run For Fun Træning	Gå 1,5 min – løb 1 min x 8
Uge 5	Gå 1,5 min – løb 1 min x 8	Run For Fun Træning	Gå 1 min – løb 1,5 min x 6
Uge 6	Gå 1 min – løb 1,5 min x 6	Run For Fun Træning	Gå 1 min – løb 2 min x 6
Uge 7	Gå 1 min – løb 2 min x 6	Run For Fun Træning	Gå 1 min – løb 2,5 min x 6
Uge 8	Gå 1 min – løb 2,5 min x 6	Run For Fun Træning	Gå 1 min – løb 3 min x 6
Uge 9	Gå 1 min – løb 3 min x 6	Run For Fun Træning	Gå 1 min – løb 3,5 min x 6
Uge 10	Gå 1 min – løb 3,5 min x 6	Run For Fun Træning	Gå 30 sek – løb 4 min x 6
Uge 11	Gå 30 sek – løb 4 min x 6	Run For Fun Træning	Gå 30 sek – løb 4,5 min x 6
Uge 12	Gå 30 sek – løb 4,5 min x 6	Run For Fun Træning	Gå 30 sek – løb 5 min x 6
Uge 13	Gå 30 sek – løb 5 min x 6	Run For Fun Træning	Gå 30 sek – løb 6 min x 6
Uge 14	Gå 30 sek – løb 6 min x 6	Run For Fun Træning	Løb 5 km Til lykke....du har nået dit mål ☺