Løbeprogram for dig der ikke løber i forvejen

Mål = løbe 5 min ad gangen

Træning	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Bemærkning
1	10	1	2	1	2	1	2	1	2	22	4	18	
2	10	1	2	2	2	1	2	2	2	24	6	18	
3	10	2	2	2	2	2	2	2	2	26	8	18	
4	10	2	2	2	2	3	2	3	2	28	10	18	
5	10	3	2	3	2	3	2	3	2	30	12	18	
6	10	4	2	2	1	3	2	4	2	30	13	17	
7	10	4	2	2	1	3	2	5	2	31	14	17	

Alle tal (ikke træningsnummer) er udtryk for minutter, der henholdsvis gåes og løbes.
Du skal arbejde på at holde tempoet ned i løbesekvenserne, således du kan løbe i alle minutterne.

Du skal træne 2 af overstående træninger pr. uge - og med minimum 2 dage mellem hver.
Har du mulighed så må du gerne træne en ekstra gang - gåtur gerne med bakker, hvor du går tempo opad.
Om onsdagen har du mulighed for at være med på vores gåhold, som går ca. 70 minutter og starter ud fra Søndermarkshallen kl. 18.30

www.dhmk.dk