

Løb for begyndere og let øvede

Kom i form til Svendborgløbet i maj

Der løbes i tre grupper:

- A: Begyndere, programmet forudsætter at du kan gå 5-6 km i rask tempo
- B: Let øvede, programmet forudsætter at du kan løbe 2 km uden pause
- C: Øvede, programmet forudsætter at du kan løbe 2 km uden pause

Programmet er udarbejdet så deltagere i gruppe A vil kunne gennemføre 5 km distancen og grupperne B og C vil kunne løbe 10 km ved Svendborgløbet.

Løbetræning

Regn med at afsætte tre ugentlige træningsdage f.eks. tirsdag, torsdag og søndag

Der er mulighed for løbetræning fra SG-hallen tirsdag og torsdag kl. 18.00 -19.00.

Der vil være en træner til stede ved træningen om torsdagen. Tirsdag løbes i grupper uden træner. I weekenden søger man selv for at følge løbeprogrammet, men det er en god idé at lave en aftale med en eller flere fra din gruppe, det er både nemmere og sjovere at løbe sammen.

Løb kun det antal km som er angivet i programmet. Hav tålmodighed, du skal nok komme i form

Hvis man ikke har dyrket motion i det hele taget, så skal kroppen vendes langsomt til at være aktiv, da man ellers let får skader allerede fra start, og motivationen derfor ofte falder hurtigt igen. Det er vigtigt at man lytter til kroppen. Normalt kan man efter få uger mærke at formen bliver bedre, men det er ikke sikkert at led og muskler følger med. Det tager normalt længere tid for muskler og led at blive styrket så man kan øge sin træningsmængde.

Tålmodighed er nøglen til at komme godt i gang med at løbe. Det kan virke langsomt til at starte med, men det er vigtigt, at man ikke går for hurtigt frem. Hvis man ikke lytter til kroppen, kan man risikere at få skader og så er det forfra igen.

Opvarmning / afjogning

At varme op har til formål at vænne kroppen og kredsløbet til en ekstra fysisk belastning. Opvarmning skal forberede til præstation, forebygge skader og styrke det mentale beredskab og motivationen.

Enhver løbetur bør afsluttes med afjogning eller let gang. Puls kommer i ro, og musklerne slapper af. Afjogning - eller nedvarmning - har en positiv effekt i restitutionsprocessen, evnen til at blive frisk igen.

Distancen

Der vil være udmålt ruter, der passer til distancen den pågældende løbedag. Kort over disse ruter vil hænge på opslagstavlen i SG-hallen.

Mad og drikke

Spis senest 2 timer før træningen begynder men drik gerne vand både inden og efter træningen.

Sko/Tøj

Anvend kun løbesko af god kvalitet, der ikke er slidt. Løbeskoene er dit vigtigste redskab i løbetræningen. Tøjet er op til dig selv, vælg tøj der passer dig bedst. I vinterperioden, hvor der ofte løbes i mørke er det meget vigtigt at bruge refleksvest.

Træningsprogram – Begyndere (0 til 5km)

Programmet forudsætter at du

- kan gå 5 - 6 km i rask tempo
- kan afsætte tre ugentlige træningsdage f.eks. tirsdag, torsdag og søndag

Opvarmning / afjogning

Alle træningsdage startes og afsluttes med 5 minutters rask gang.

Uge	Tirsdag	Torsdag (Klub)	Weekend	Uge	Tirsdag	Torsdag (Klub)	Weekend
1		Opstart - Intromøde					
2		5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang	6	5 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 5 min. gang	5 min. gang 8 min. løb 5 min. gang	5 min. løb 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 5 min. gang
		17 min. i alt	17 min. i alt		22 min. i alt	18 min. i alt	22 min. i alt
3	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 5 min. gang	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 5 min. gang	7	5 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 5 min. gang	5 min. gang 10 min. løb 5 min. gang	5 min. løb 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 5 min. gang
	17 min. i alt	17 min. i alt	17 min. i alt		23 min. i alt	20 min. i alt	23 min. i alt
4	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 5 min. gang	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 5 min. gang	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 5 min. gang	8	5 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 5 min. gang	5 min. gang 12 min. løb 5 min. gang	5 min. løb 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 5 min. gang
	18 min. i alt	18 min. i alt	18 min. i alt		25 min. i alt	22 min. i alt	25 min. i alt
5	5 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 3 min. løb 5 min. gang	5 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 5 min. gang	5 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 5 min. gang	9	5 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 5 min. gang	5 min. gang 14 min. løb 5 min. gang	5 min. løb 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 5 min. gang
	20 min. i alt	20 min. i alt	20 min. i alt		27 min. i alt	24 min. i alt	27 min. i alt

Uge	Tirsdag	Torsdag (Klub)	Weekend	Uge	Tirsdag	Torsdag (Klub)	Weekend
10	5 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 5 min. gang 29 min. i alt	5 min. gang 16 min. løb 5 min. gang 26 min. i alt	5 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 5 min. gang 29 min. i alt	15	5 min. gang 13 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 5 min. gang 37 min. i alt	5 min. gang 30 min. løb 5 min. gang 40 min. i alt	5 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 5 min. gang 30 min. i alt
11	5 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 5 min. gang 31 min. i alt	5 min. gang 20 min. løb 5 min. gang 30 min. i alt	5 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 5 min. gang 31 min. i alt	16	5 min. gang 14 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 5 min. gang 38 min. i alt	5 min. gang 32 min. løb 5 min. gang 42 min. i alt	5 min. gang 14 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 5 min. gang 38 min. i alt
12	5 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang 33 min. i alt	5 min. gang 23 min. løb 5 min. gang 33 min. i alt	5 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang 33 min. i alt	17	5 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 13 min. løb 5 min. gang 40 min. i alt	5 min. gang 34 min. løb 5 min. gang 44 min. i alt	5 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 13 min. løb 5 min. gang 40 min. i alt
13	5 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 5 min. gang 34 min. i alt	5 min. gang 24 min. løb 5 min. gang 34 min. i alt	5 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 5 min. gang 34 min. i alt	18	5 min. gang 16 min. løb 2 min. gang 14 min. løb 5 min. gang 42 min. i alt	5 min. gang 36 min. løb 5 min. gang 46 min. i alt	5 min. gang 16 min. løb 2 min. gang 14 min. løb 5 min. gang 42 min. i alt
14	5 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 5 min. gang 35 min. i alt	5 min. gang 26 min. løb 5 min. gang 36 min. i alt	5 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 5 min. gang 35 min. i alt	19	Svendborgløb onsdag		

Træningsprogram – Let øvede (2 til 10km)

Programmet forudsætter at du

- kan løbe 2km uden pause
- kan afsætte tre ugentlige træningsdage f.eks. tirsdag, torsdag og søndag

Uge	Tirsdag	Torsdag (Klub)	Weekend	Uge	Tirsdag	Torsdag (Klub)	Weekend
1		Opstart - Intromøde					
2		5 min. opv 8 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 5 min. afjog	6	5 min. opv 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 16 min. løb 5 min. afjogning	5 min. opv 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog
		18 min. i alt	22 min. i alt		29 min. i alt	26 min. i alt	32 min. i alt
3	5 min. opv 6 min. løb 2 min. gang	5 min. opv 10 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 6 min. løb 2 min. gang	7	5 min. opv 10 min. løb 2 min. gang	5 min. opv 20 min. løb 5 min. afjogning	5 min. opv 15 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog
	5 min. løb 5 min. afjog		5 min. løb 5 min. afjog		10 min. løb 5 min. afjog		10 min. løb 5 min. afjog
	23 min. i alt	20 min. i alt	23 min. i alt		32 min. i alt	30 min. i alt	37 min. i alt
4	5 min. opv 7 min. løb 2 min. gang	5 min. opv 12 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 7 min. løb 2 min. gang	8	5 min. opv 15 min. løb 2 min. gang	5 min. opv 25 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog
	6 min. løb 5 min. afjog		6 min. løb 5 min. afjog		10 min. løb 5 min. afjog		10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog
	25 min. i alt	22 min. i alt	25 min. i alt		37 min. i alt	35 min. i alt	44 min. i alt
5	5 min. opv 8 min. løb 2 min. gang	5 min. opv 14 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 8 min. løb 2 min. gang	9	5 min. opv 10 min. løb 2 min. gang	5 min. opv 30 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog
	7 min. løb 5 min. afjog		7 min. løb 5 min. afjog		10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog		10 min. løb 5 min. afjog
	27 min. i alt	24 min. i alt	27 min. i alt		44 min. i alt	40 min. i alt	42 min. i alt

Uge	Tirsdag	Torsdag (Klub)	Weekend	Uge	Tirsdag	Torsdag (Klub)	Weekend
10	5 min. opv 20 min. løb 2 min. gang	5 min. opv 25 min. løb 5 min. afjogning	5 min. opv 12 min. løb 2 min. gang	14	5 min. opv 30 min. løb 2 min. gang	5 min. opv 45 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 15 min. løb 1 min. gang
	10 min. løb 5 min. afjog		12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 5 min. afjog		10 min. løb 5 min. afjog		15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 5 min. afjog
	42 min. i alt	35 min. i alt	50 min. i alt		52 min. i alt	55 min. i alt	57 min. i alt
11	5 min. opv 12 min. løb 2 min. gang	5 min. opv 30 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 25 min. løb 2 min. gang	15	5 min. opv 15 min. løb 1 min. gang	5 min. opv 40 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 35 min. løb 2 min. gang
	12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 5 min. afjog		10 min. løb 5 min. afjog		15 min. løb 5 min. afjog		10 min. løb 5 min. afjog
	50 min. i alt	40 min. i alt	47 min. i alt	16	5 min. opv 35 min. løb 2 min. gang	5 min. opv 45 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 20 min. løb 1 min. gang
12	5 min. opv 25 min. løb 2 min. gang	5 min. opv 35 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 15 min. løb 2 min. gang		10 min. løb 5 min. afjog		20 min. løb 5 min. afjog
	10 min. løb 5 min. afjog		15 min. løb 2 min. afjog		57 min. i alt	55 min. i alt	51 min. i alt
	47 min. i alt	45 min. i alt	39 min. i alt	17	5 min. opv 20 min. løb 1 min. gang	5 min. opv 50 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 20 min. løb 2 min. gang
13	5 min. opv 15 min. løb 2 min. gang	5 min. opv 40 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 30 min. løb 2 min. gang		5 min. afjog		5 min. afjog
	15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. afjog		10 min. løb 5 min. afjog		51 min. i alt	60 min. i alt	42 min. i alt
	56 min. i alt	50 min. i alt	52 min. i alt	18	5 min. opv 20 min. løb 1 min. gang	5 min. opv 55 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 20 min. løb 2 min. gang
					20 min. løb 5 min. afjog		10 min. løb 5 min. afjog
					51 min. i alt	65 min. i alt	42 min. i alt
				19	Svendborgløb		

Træningsprogram – Øvede (5 til 10km)

Programmet forudsætter at du

- kan løbe 5km uden pause
- kan afsætte tre ugentlige træningsdage f.eks. tirsdag, torsdag og søndag

Interval – fartleg – tempoløb

Uge	Tirsdag	Torsdag (Klub)	Weekend	Uge	Tirsdag	Torsdag (Klub)	Weekend
1		Opstart - Intromøde		5	5 min. opv 20 min. løb	5 min. opv 25 min. løb	5 min. opv 12 min. løb
2	5 min. opv 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 20 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 15 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog		2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog	5 min. afjog	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 5 min. afjog
	32 min. i alt	30 min. i alt	37 min. i alt		42 min. i alt	35 min. i alt	50 min. i alt
3	5 min. opv 15 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 25 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog	6	5 min. opv 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 30 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 25 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog
	37 min. i alt	35 min. i alt	44 min. i alt		50 min. i alt	40 min. i alt	47 min. i alt
4	5 min. opv 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 30 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog	7	5 min. opv 25 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 35 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. afjog
	44 min. i alt	40 min. i alt	42 min. i alt		47 min. i alt	45 min. i alt	39 min. i alt

Uge	Tirsdag	Torsdag (Klub)	Weekend	Uge	Tirsdag	Torsdag (Klub)	Weekend
8	5 min. opv 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. afjog	5 min. opv 40 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 30 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog	11	5 min. opv 35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog 57 min. i alt	5 min. opv 45 min. løb 5 min. afjog 55 min. i alt	5 min. opv 20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 5 min. afjog 51 min. i alt
9	5 min. opv 30 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 45 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 5 min. afjog	12	5 min. opv 20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 5 min. afjog 51 min. i alt	5 min. opv 50 min. løb 5 min. afjog 60 min. i alt	5 min. opv 20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog 42 min. i alt
10	5 min. opv 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 40 min. løb 5 min. afjog	5 min. opv 35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog	13	5 min. opv 20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 5 min. afjog 51 min. i alt	5 min. opv 55 min. løb 5 min. afjog 65 min. i alt	5 min. opv 20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 5 min. afjog 42 min. i alt
14	8 km	6 km	6 km				(Fartleg)
15	8 km	6 km	6 km				(Tempoløb)
16	9 km	6 km	6 km				(Fartleg)
17	7 km	6 km	6 km				(Tempoløb)
18	6 km	9 km	6 km				
19	Svendborgløb						