

Løb dig i form



Drømmer du om at komme i gang med at løbe, men har lidt svært ved at komme i gang? Vi har lavet et overskueligt træningsprogram, så du kommer stille og roligt i gang med din løbetræning på en motiverende måde og så du ikke går kold på træningen undervejs.

Opvarmning

Inden du går i gang med din løbetræning er det en rigtig god ide at varme kroppens store muskelgrupper op ved at lave nogle gode gammeldags svingbevægelser.

Start med at svinge højre arm rundt i store cirkler – først den ene vej og så den anden vej og skift til modsatte arm.

Fortsæt derefter med at lave møllebevægelser, hvor du strækker armene og rør modsatte fod, så du får bevægelse i hele overkroppen og ben. Sving derefter fra side til side så du varmer talje og mave op.

Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne og varm hofte og bækken op ved at lave store cirkulære bevægelser med hoften – først den ene vej og så den anden vej.

Varm knæ op ved at samle benene og bevæg knæene i små cirkler – først den ene vej og så den anden vej.

Til sidst varmer du fodleddet op ved at sætte tåen i jorden og dreje foden i cirkulære bevægelser.

Så er du klar til at starte dit løb.

Løbeprogram for begyndere:

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Dag 1 (fx tirsdag)	10 min rask gang 1 min roligt løb 1 min rask gang 1 min roligt løb 1 min rask gang 1 min roligt løb 10 min rask gang I alt: 25 minutter	10 min rask gang 1½ min roligt løb 1 min rask gang 1½ min roligt løb 1 min rask gang 1½ min roligt løb 10 min rask gang I alt: 27½ minut	10 min rask gang 1 min løb 1 min rask gang 1 minut løb 1 minut rask gang 1 minut løb 15 min rask gang I alt: 30 minutter	10 min rask gang 2 min løb 1 min rask gang 2 min løb 1 min rask gang 2 min løb 15 min rask gang I alt: 33 minutter
Dag 2 (Fx torsdag)	10 min rask gang 1 min roligt løb 1 min rask gang 1 min roligt løb 1 min rask gang 1 min roligt løb 15 min rask gang I alt: 30 minutter	10 min rask gang 1½ min roligt løb 1 min rask gang 1½ min roligt løb 1 min rask gang 1½ min roligt løb 15 min rask gang I alt: 31½ minut	10 min rask gang 1½ min løb 1 min rask gang 1½ min løb 1 min rask gang 1½ minut løb 15 min rask gang I alt: 31½ min	10 min rask gang 2 min løb 1 min rask gang 2 min løb 1 min rask gang 2 min løb 15 min rask gang I alt: 33 minutter
Dag 3 (fx søndag)	10 min rask gang 1 min roligt løb 1 min rask gang 1 min roligt løb 1 min rask gang 1 min roligt løb 20 min rask gang I alt: 35 minutter	10 min rask gang 1½ min roligt løb 1 min rask gang 1½ min roligt løb 1 min rask gang 1½ min roligt løb 20 min rask gang I alt: 36½ minut	10 min rask gang 1½ min løb 1 min gang 1½ min løb 1 min gang 1½ min løb 1 min gang 1½ min løb 15 min rask gang I alt: 34 minutter	10 min rask gang 2 min løb 1 min rask gang 2 min løb 1 min rask gang 2 min løb 1 min rask gang 2 min løb 15 min rask gang I alt: 36 minutter

God løbetræning
Christine Erritzøe
Kost- og motionsvejlede

Løbeprogram for let øvet:

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Dag 1 (fx tirsdag)	5 min rask gang 10 min roligt løb 2 min rask gang 10 min roligt løb 5 min rask gang I alt: 32 minutter	5 min rask gang 12 min løb 2 min rask gang 12 min løb 5 min rask gang I alt: 36 minutter	5 min rask gang 14 min rask løb 2 min rask gang 14 min rask løb 5 min rask gang I alt: 40 minutter	5 min rask gang 30 min løb 5 min rask gang I alt: 40 minutter
Dag 2 (Fx torsdag)	5 min rask gang 11 min roligt løb 2 min rask gang 11 min roligt løb 5 min rask gang I alt: 34 minutter	5 min rask gang 13 min løb 2 min rask gang 13 min løb 5 min rask gang I alt: 38 minutter	5 min rask gang 14 min rask løb 1 min rask gang 14 min rask løb 5 min rask gang I alt: 39 minutter	5 min rask gang 35 min rask løb 5 min rask gang I alt: 45 minutter
Dag 3 (fx søndag)	5 min rask gang 12 min roligt løb 2 min rask gang 12 min roligt løb 5 min rask gang I alt: 36 minutter	5 min rask gang 14 min løb 2 min rask gang 14 min løb 5 min rask gang I alt: 40 minutter	5 min rask gang 15 min rask løb 1 min rask gang 15 min rask løb 5 min rask gang I alt: 41 minutter	5 min rask gang 40 min rask løb 5 min rask gang I alt: 50 minutter

Hvis du ikke føler dig udfordret nok kan du sætte mere tempo på dit løb eller droppe pauserne undervejs i programmet – det vigtigste er at du bygger din løbetræning gradvist op, så du undgår skader og mister motivationen for at løbe.

God løbetræning
Christine Erritzøe
Kost- og motionsvejlede

Løbeprogram øvede:

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Dag 1 (fx tirsdag)	5 min rask gang 20 min løb i roligt tempo 5 min rask gang I alt: 30 minutter	5 min rask gang 20 min moderat tempo 5 min rask gang I alt: 30 minutter	5 min rask gang 25 min moderat tempo 5 min rask gang I alt: 35 minutter	5 min rask gang 35 min moderat tempo 5 min rask gang I alt: 45 minutter
Dag 2 (Fx torsdag)	5 min rask gang 10 min løb i roligt tempo 10 min interval 5 gange 20 sek. Spurgt med lille pause imellem 10 min løb i roligt tempo I alt: 35 minutter	5 min rask gang 10 min løb 10 min interval 5 gange 30 sek. tempo med lille pause imellem 10 min løb i roligt tempo I alt: 35 minutter	5 min rask gang 10 min moderat løb 10 min interval 5 gange 30 sek. tempo med lille pause imellem 10 min løb i roligt tempo I alt: 35 minutter	5 min rask gang 40 min moderat tempo 5 min rask gang I alt: 50 minutter
Dag 3 (fx fredag)	5 min rask gang 30 min løb 5 min rak gang I alt: 40 minutter	5 min rask gang 30 min moderat tempo 5 min rask gang I alt: 40minutter	5 min rask gang 35 min moderat tempo 5 min rask gang I alt: 45 minutter	5 min rask gang 30 min løb i roligt tempo 5 min rask gang I alt: 40 minutter
Dag 4 (søndag)	5 min rask gang 10 min løb i roligt tempo 10 min interval 5 gange 20 sek. Spurgt med lille pause imellem 10 min løb i roligt tempo I alt: 35 minutter	5 min rask gang 10 min løb 10 min interval 5 gange 30 sek. tempo med lille pause imellem 10 min løb i roligt tempo I alt: 35 minutter	5 min rask gang 15 min moderat løb 10 min interval 5 gange 30 sek. tempo med lille pause imellem 10 min løb i roligt tempo I alt: 40 minutter	5 min rask gang 40 min løb tempo 5 min rask gang I alt: 50 min

Hvis du ikke føler dig udfordret nok kan du sætte mere tempo på dit løb – det vigtigste er at du kombinere interval træning med almindeligt løb og gradvist øger dit tempo fra uge til uge.

God løbetræning
Christine Erritzøe
Kost- og motionsvejlede