

## Fortræningsprogram 1

Basisprogrammet indeholder alle de centrale træningspas - og ikke mere.

Dette løbeprogram vil for de fleste være i underkanten at træne efter, hvis den eneste træning du laver er løbetræning.

Kender du dig selv godt og tror på, eller har du ligefrem erfaring fra tidligere med, at det er tilstrækkeligt, så er det dog hverken useriøst eller risikabelt. Laver du anden træning ved siden af, kan det i nogle tilfælde være klogt kun at løbetræne to gange om ugen for ikke at overbelaste kroppen.

Du bør i udgangspunktet kunne løbe 8 km eller 35-50 min. i ét stræk, og med så forholdsvis lidt løbetræning som her angivet, skal du sørge for at få trænet alle pas. Er du fx forhindret i at møde til klubtræning, bør du træne på egen hånd.

Uge	Dato	Program-uge	Fællestræning 1	Fællestræning 2
20	16-05-2017	1	Løb med summerede styrkeøvelser	Navneleg
	21-05-2017			6-8 km med løbende opsamling
21	23-05-2017	2	Først til toppen	Detektivleg
	28-05-2017			8-10 km med løbende opsamling
22	30-05-2017	3	Tempofornemmelsesløb med point	Chip og Chap-leg
	04-06-2017			6-8 km, mulighed for progressiv tur
23	06-06-2017	4	Bakketons m. sten, saks, papir	Løbebane med mange stop
	11-06-2017			8-10 km, mulighed for Half'n'half
24	13-06-2017	5	Løb og styrke med spillekort	Racerbil
	18-06-2017			10-12 km, mulighed for progressiv tur
25	20-06-2017	6	Ud-hjem-tur med løbeteknik 1	Vendespil
	25-06-2017			8-10 km, mulighed for bakkespurter (Også mulighed for 10 km testløb - Strandvejsløbet)
26	27-06-2017	7	Kort-kort-intervaller med lang seriepause	1-2-3-opvarmning
	02-07-2017			10-13 km, mulighed for 4+2 temposkift
27 + 31	4/7 + 1/8	8	Ud-hjem-tur med løbeteknik 2	12-15 km lang rolig tur
	9/7 + 6/8			med væske- og energiindtagelse
32	08-08-2017	9	Seksdagesløb og 10-20-30-træning	Kongens efterfølger
	13-08-2017			8-10 km, mulighed for progressiv tur
33	15-08-2017	10	Intervaller med jagtstart og direkte duel	15 km lang tur, delvis i specifikt
	20-08-2017			halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse
34	22-08-2017	11	Tempotur med korte pauser	Løbeopvarmning
	27-08-2017			5-10 km Motionsløb eller test
35	29-08-2017	12	Mixet pas	15 km lang tur i specifikt
	03-09-2017			halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse
36	05-09-2017	13	Point-to-point-intervaller	Løbebane med mange stop
	10-09-2017			10 km i specifikt halvmaratontempo
37	12-09-2017	14	Let tempotur	Løbsdagen
	17-09-2017			

Se dokumentet "Noter og vejledning" for supplerende bemærkninger, tips og råd.