

Fortræningsprogram 2

Dette program er for dig, der til en start vil løbetræne to gange om ugen, men er indstillet på gradvist at øge til tre ugentlige træningspas. Bemærk at der i uger med kun to løbepas er et forslag til et alternativt træningspas, som vil give dig form et ekstra skub uden at det øger din skadesrisiko nævneværdigt, og markant mindre end hvis du løb tre gange om ugen.

Uge	Dato	Program-uge	Træning på egen hånd	Fællestræning 1	Fællestræning 2
20	16-05-2017	1	Fri eller 15-30 min. alternativ træning	Løb med summerede styrkeøvelser	Navneleg 6-8 km med løbende opsamling
	21-05-2017				
21	23-05-2017	2	Fri eller 30-45 min. alternativ træning	Først til toppen	Detektivleg 8-10 km med løbende opsamling
	28-05-2017				
22	30-05-2017	3	Fri eller 45-60 min. alternativ træning	Tempofornemmelsesløb med point	Chip og Chap-leg 6-8 km, mulighed for progressiv tur
	04-06-2017				
23	06-06-2017	4	3-5 km ALM	Bakketons m. sten, saks, papir	Løbebane med mange stop 8-10 km, mulighed for Half'n'half
	11-06-2017				
24	13-06-2017	5	Fri eller 45-75 min. alternativ træning	Løb og styrke med spillekort	Racerbil 10-12 km, mulighed for progressiv tur
	18-06-2017				
25	20-06-2017	6	4-6 km roligt	Ud-hjem-tur med løbeteknik 1	Vendespil 8-10 km, mulighed for bakkespurter (Også mulighed for 10 km testløb - Strandvejsløbet)
	25-06-2017				
26	27-06-2017	7	Fri eller 45-90 min. alternativ træning	Kort-kort-intervaller med lang seriepause	1-2-3-opvarmning 10-13 km, mulighed for 4+2 temposkift
	02-07-2017				
27 + 31	4/7 + 1/8	8	4-6 km ALM	Ud-hjem-tur med løbeteknik 2	12-15 km lang rolig tur med væske- og energiindtagelse
	9/7 + 6/8				
32	08-08-2017	9	Fri eller 60-90 min. alternativ træning	Seksdagesløb og 10-20-30-træning	Kongens efterfølger 8-10 km, mulighed for progressiv tur
	13-08-2017				
33	15-08-2017	10	5-7 km roligt	Intervaller med jagtstart og direkte duel	15 km lang tur, delvis i specifikt halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse
	20-08-2017				
34	22-08-2017	11	5-7 km ALM	Tempotur med korte pauser	Løbeopvarmning 5-10 km Motionsløb eller test
	27-08-2017				
35	29-08-2017	12	6-8 km roligt	Mixet pas	15 km lang tur i specifikt halvmaratontempo med væske- og energiindtagelse
	03-09-2017				
36	05-09-2017	13	6-8 km ALM	Point-to-point-intervaller	Løbebane med mange stop 10 km i specifikt halvmaratontempo
	10-09-2017				
37	12-09-2017	14	4-6 km ALM	Let tempotur	Løbsdagen
	17-09-2017				

Notationer til træningspas på egen hånd.

"Roligt" betyder at løbeturen løbes bevidst roligt, det vil sige en smule langsommere end det tempo du naturligt ville finde ind i.

"ALM" betyder almindelig tempo, dvs. løb i et tempo som du føler er passende afhængigt af din oplagthed. Det er vigtigt at du ikke løber hurtigere end at du føler et vist overskud.

Alternativ træning kan fx være cykling (alm., MTB el. spinning), crosstrainer, ro-ergometer eller svømning. De høje minuttal refererer til cykling.

Træner du i et fitnesscenter, kan du også veksle mellem træningsformerne i et og samme pas og fx ro 15 min. og stå 15 min. på crosstrainer.

Se dokumentet "Noter og vejledning til LHM-programmerne" for supplerende bemærkninger, tips og råd.