

TRÆNINGSFORSLAG TIL TRÆNINGSPROGRAMMER.

GRUPPE 1. GÅ – LØB.

<u>UGE 1</u>	<u>UGE 2</u>	<u>UGE 3</u>	<u>UGE 4</u>	<u>UGE 5</u>	<u>UGE 6</u>	<u>UGE 7</u>	<u>UGE 8</u>	<u>UGE 9</u>	<u>UGE 10</u>
13.4	20.4	27.4	4.5	11.5	18.5	25.5	1.6	8.6	15.6
Gå 2 min. Løb 3 min. Gå 2 min. Løb 3 min. Gå 2 min. Løb 3 min. Gå 2 min. Løb 2 min. Gå 1 min.	Gå 2 min. Løb 3 min. Gå 2 min. Løb 3 min. Gå 1 min. Løb 4 min. Gå 2 min. Løb 4 min. Gå 1 min.	Gå 1 min. Løb 4 min. Gå 1 min. Løb 4 min. Gå 2 min. Løb 5 min. Gå 2 min. Løb 3 min. Gå 1 min.	Gå 1 min. Løb 5 min. Gå 2 min. Løb 5 min. Gå 2 min. Løb 5 min. Gå 2 min. Løb 4 min. Gå 1 min.	Testdag Løb / gå 3 km. Tæl antal Af pauser.	Gå 1 min. Løb 4 min. Gå 1 min. Løb 4 min. Gå 2 min. Løb 5 min. Gå 2 min. Løb 3 min. Gå 1 min.	Gå 1 min. Løb 6 min. Gå 1 min. Løb 5 min. Gå 1 min. Løb 6 min. Gå 1 min. Løb 4 min. Gå 1 min.	Gå 1 min. Løb 6 min. Gå 2 min. Løb 7 min. Gå 1 min. Løb 6 min. Gå 1 min. Løb 5 min. Gå 1 min.	Gå 1 min. Løb 5 min. Gå 2 min. Løb 5 min. Gå 2 min. Løb 5 min. Gå 2 min. Løb 4 min. Gå 1 min.	Testdag Løb / gå 3 km. Tæl antal Af pauser.
I alt gå: 9 mi. I alt lø: 11 mi. I alt 20 min.	I alt gå: 8 mi. I alt lø: 14 mi. I alt 22 min.	I alt gå: 7 mi. I alt lø: 16 mi. I alt 23 min.	I alt gå: 8 mi. I alt lø: 19 mi. I alt 27 min.	I alt 3 km.	I alt gå: 7 mi. I alt lø: 16 mi. I alt 23 min.	I alt gå: 5 mi. I alt lø: 21 mi. I alt 26 min.	I alt gå: 6 mi. I alt lø: 24 mi. I alt 30 min.	I alt gå: 8 mi. I alt lø: 19 mi. I alt 27 min.	I alt 3 km.

<u>UGE 11</u>	<u>UGE 12</u>	<u>UGE 13</u>	<u>UGE 14</u>	<u>UGE 15</u>	<u>UGE 16</u>	<u>UGE 17</u>	<u>UGE 18</u>	<u>UGE 19</u>	<u>UGE 20</u>
22.6	29.6	6.7	13.7	20.7	27.7	3.8	10.8	17.8	24.8
Gå 1 min. Løb 6 min. Gå 1 min. Løb 5 min. Gå 1 min. Løb 6 min. Gå 1 min. Løb 4 min. Gå 1 min.	Gå 1 min. Løb 6 min. Gå 2 min. Løb 7 min. Gå 1 min. Løb 6 min. Gå 1 min. Løb 5 min. Gå 1 min.	Gå 1 min. Løb 7 min. Gå 1 min. Løb 7 min. Gå 1 min. Løb 6 min. Gå 1 min. Løb 5 min. Gå 1 min.	Gå 1 min. Løb 5 min. Gå 2 min. Løb 5 min. Gå 2 min. Løb 5 min. Gå 2 min. Løb 4 min. Gå 1 min.	Testdag Løb / gå 3 km. Tæl antal Af pauser.	Gå 1 min. Løb 7 min. Gå 1 min. Løb 7 min. Gå 1 min. Løb 6 min. Gå 1 min. Løb 5 min. Gå 1 min.	Gå 1 min. Løb 7 min. Gå 1 min. Løb 8 min. Gå 1 min. Løb 8 min. Gå 1 min. Løb 7 min. Gå 1 min.	Gå 1 min. Løb 8 min. Gå 1 min. Løb 9 min. Gå 1 min. Løb 10 min. Gå 1 min. Løb 5 min. Gå 1 min.	Gå 1 min. Løb 10 min. Gå 1 min. Løb 10 min. Gå 1 min. Løb 10 min. Gå 1 min. Løb 5 min. Gå 1 min.	Testdag Løb / gå 3 km. Tæl antal Af pauser.
I alt gå: 5 mi. I alt lø: 21 mi. I alt 26 min.	I alt gå: 6 mi. I alt lø: 24 mi. I alt 30 min.	I alt gå: 5 mi. I alt lø: 24 mi. I alt 29 min.	I alt gå: 8 mi. I alt lø: 19 mi. I alt 27 min.	I alt 3 km.	I alt gå: 5 mi. I alt lø: 24 mi. I alt 29 min.	I alt gå: 5 mi. I alt lø: 30 mi. I alt 35 min.	I alt gå: 5 mi. I alt lø: 32 mi. I alt 37 min.	I alt gå: 5 mi. I alt lø: 35 mi. I alt 40 min.	I alt 3 km.

GRUPPE 2. LØB, 7.30 – 8 MIN. PR. KM.

<u>UGE 1</u>	<u>UGE 2</u>	<u>UGE 3</u>	<u>UGE 4</u>	<u>UGE 5</u>	<u>UGE 6</u>	<u>UGE 7</u>	<u>UGE 8</u>	<u>UGE 9</u>	<u>UGE 10</u>
<u>13.4</u>	<u>20.4</u>	<u>27.5</u>	<u>4.5</u>	<u>11.5</u>	<u>18.5</u>	<u>25.5</u>	<u>1.6</u>	<u>8.6</u>	<u>15.6</u>
Gå 1 min. Løb 7 min Gå 1 min. Løb 7 min Gå 2 min Løb 6 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 7 min Gå 1 min Løb 9 min Gå 1 min Løb 7 min Gå 1 min	Gå 1 min Løb 10 min Gå 1 min Løb 12 min Gå 1 min Løb 7 min	Interval På lille 3- kant bane Ved græsplænen overfor kostskolen. Løb en side, gå 1 side 20 min.	Testdag Løb / gå 4 km. Tæl antal Af pauser Rute: Åen rundt.	Gå 1 min Løb 10 min Gå 1 min Løb 12 min Gå 1 min Løb 7 min	Interval På lille 3- kant bane Ved græsplænen overfor kostskolen. Løb en side, gå 1 side 20 min.	Gå 1 min Løb km Gå 1 min Løb 2 km Gå 1 min Løb 1 km Gå 1 min DK-stafet – ruten.	Gå 1 min Løb 12 min Gå 1 min Løb 10 min Gå 1 min Løb 10 min Gå 1 min	Testdag Løb / gå 4 km. Tæl antal Af pauser Eller skriv Tiden. Rute: Åen rundt.
I alt gå:5 min I alt løb: 20 min I alt ca.25 mi.	I alt gå:4 min I alt lø: 23 min I alt 27 min	I alt gå:3 min I alt løb: 29 min I alt 32 min	I alt gå:4 min I alt lø:20 min I alt 30 min	I alt 4 km.	I alt gå:4 min I alt lø:23 min. I alt 27 min	I alt gå:4 min I alt lø:20 min I alt 30 min	I alt gå 4 min I alt lø:4 km I alt 36 min	I alt gå:4 min I alt lø:32 min. I alt 36 min	I alt 4 km.
<u>UGE 11</u>	<u>UGE 12</u>	<u>UGE 13</u>	<u>UGE 14</u>	<u>UGE 15</u>	<u>UGE 16</u>	<u>UGE 17</u>	<u>UGE 18</u>	<u>UGE 19</u>	<u>UGE 20</u>
<u>22.6</u>	<u>29,6</u>	<u>6,7</u>	<u>13,7</u>	<u>20,7</u>	<u>27,7</u>	<u>3,8</u>	<u>10,8</u>	<u>17,8</u>	<u>24,8</u>
Gå 1 min Løb 10 min Gå 1 min Løb 12 min Gå 1 min Løb 7 min	Gå 1 min Løb 12 min Gå 1 min Løb 15 min Gå 1 min Løb 10 min	Gå 1 min Løb 2 km. Gå 2 min Løb 2 km Gå 1 min Løb 1 km Gå 1 min	Gå 1 min Løb 2 km. Gå 1 min Løb 2 km. Gå 1 min	Testdag Løb / gå 4 km. Tæl antal Af pauser Eller skriv tiden Rute: Åen rundt.	Gå 1 min Løb 10 min Gå 1 min Løb 12 min Gå 1 min Løb 7 min	Gå 1 min Løb 2 km. Gå 2 min Løb 2 km Gå 1 min Løb 1 km Gå 1 min	Gå 1 min Løb 2 km. Gå 1 min Løb 2 km. Gå 1 min	Interval På lille 3- kant bane Ved græsplænen overfor kostskolen. Løb en side, gå 1 side 30 min.	Testdag Løb / gå 4 km. Tæl antal Af pauser Eller skriv Tiden. Rute: Åen rundt.
I alt gå:4 min I alt lø:23 min. I alt 27 min	I alt gå:4 min I alt lø:37min I alt 41 min	I alt gå 5 min I alt løb:5 km I alt 45 min	I alt gå:3 min I alt løb:4 km I alt 35 min	I alt 4 km.	I alt gå:4 min I alt lø:23 min. I alt 27 min	I alt gå 5 min I alt løb:5 km I alt 45 min	I alt gå:3 min I alt løb:4 km I alt 35 min	I alt gå:4 min I alt lø:40 min I alt 30 min	I alt 4 km.