

10-ugers løbeprogram – Nybegynder (mål: løbe 5 km uden pause)

Målgruppe:

Du har lidt eller ingen løbeerfaring. Du kan gå i 30 minutter og vil lære at løbe 5 km uden pause.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	Gå 3 min + løb 2 min × 4	Gå 2 min + løb 3 min × 4	Gå 2 min + løb 3 min × 5
2	Løb 3 min + gå 2 min × 4	Løb 4 min + gå 1 min × 4	Løb 5 min + gå 1 min × 3
3	Løb 6 min + gå 1 min × 3	Løb 8 min + gå 1 min × 2	Løb 10 min
4	Løb 12 min	Løb 14 min	Løb 16 min
5	Løb 18 min	Løb 20 min	Løb 22 min
6	Løb 25 min	5 × 1 min hurtigt + 1 min gang	Løb 26 min
7	Løb 28 min	Løb 3 km roligt	Løb 30 min
8	Løb 3,5 km	5 × 30 sek hurtige + 1 min gang	Løb 4 km
9	Løb 4,5 km	Løb 3 km roligt	Løb 5 km (roligt)
10	Løb 3 km roligt	Hvile eller gåtur	5 km løb – MÅL!

Ekstra tips

- **Opvarmning:** 5 min gang eller let løb før hver træning
- **Nedkøling:** Afslut med gang og let udstrækning
- **Tempo:** Langsomme ture = “snakketempo” / tempo = kontrolleret anstrengelse
- **Hviledage:** Undgå at løbe to dage i træk
- **Styrketræning:** Anvend styrketræningsøvelser som supplement til din løbetræning.