

Løbeprogram for begyndere

Uge	Rute	Mandag Fællestræning	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
16 2 x pr uge	2,5 km							
17 2 x pr uge	2,5 km							
18 2 x pr uge	2,5 km							
19 3 x pr uge	3,0 km							
20	3,0 km							
21	3,0 km							
22	3,5 km							
23	3,5 km							

Principper i dette løbeprogram:

Det er tilpasset den helt uerfarne løber

Distancerne er holdt korte, så du ikke skal bruge al sin fritid på at løbe

Programmet er simpelt – du løber den samme rute tre uger og går derefter til en lidt længere rute...

Til at starte med løber du 2 gange om ugen - senere 3 gange. Programmet gør dig i stand til at løbe 5-6 km på 16 uger.