



## Langgavernes løbeprogram for begynderholdet 2017

Løbeprogrammet er for dem, der slet ikke er vant til at løbe. Vi har en overskuelig plan for de næste 23 uger. Programmet er ret simpelt – vi løber den samme tur i 2 uger og går derefter videre til næste niveau. Det er enkelt og effektivt

Når vi skal i gang med løbetræningen, er det vigtigt, at vi starter i det små og bygger træningen gradvist op, så sener og muskler kan følge med. Det gælder om at undgå overbelastning og samtidigt kunne mærke, at man hele tiden bliver lidt bedre.

Derfor har vi også indlagt nogle gode øvelser for løbere i programmet. 😊

Løbemotivation kommer bl.a. gennem sammenhold på holdet. Derfor vil vi lave små grupper af løbemakkere, så alle kan få en følelse af at være ventet.

### Uge 1 og 2

Det er vigtigt vi starter stille og roligt så vores kroppe kan følge med.

De første 3 uger løber vi lørdag og mandag, torsdag laver vi øvelser og går.

Husk at vi løber kl. 9. på helligdage.

Ruten er ca. 2.5 km - Hvor vi går i 2 min og løber i 2 min. Skriv evt. din tid ned, så du kan følge med i din udvikling.

### Uge 3

Vi løber 2.5 km hvor vi går i 1 min og løber i 2 min. Husk at det er vigtigt at holde pause mellem løbedagene.

### Uge 4

Vi udvider løbedistancen til 3 km. Hvor vi går i 1 min og løber i 2 min. Og nu løber vi også torsdag. Husk at løbe hjemme, hvis du ikke kan nå at være med. ;-)



## Uge 5

Lørdag laver vi øvelser og går. Mandag og torsdag løber vi 3,5 km, så langt vi kan uden at holde pause, når vi holder pauser skal de maks. være på 1 min.

## Uge 6

Vi løber 3,5 km alle tre dage. Så langt vi kan uden at holde pause, når vi holder pauser skal de maks. være på 1 min.

## Uge 7 og 8

Vi udvider løbedistancen til 4 km. Løber så langt vi kan uden at holde pause, når vi holder pauser skal de maks. være på 1 min.

## Uge 9 og 10

Vi udvider løbedistancen 5 km. Løber så langt vi kan uden at holde pause, når vi holder pauser skal de maks. være på 1 min.

## Uge 11 og 12

Vi løber 5 km hele vejen. 😊 Vi er super seje.

## Uge 13-23

Vi løber evt. mellem 5 og 8 km hele vejen. Øver interval og bakketræning. Vi er nu klar til at rykke på hold for øvet.

Under hele forløbet vil der være opvarmning sammen med de øvrige hold, vi kommer også til at lave øvelser som en del af turene.

Har du løbet før og skal bare lige i gang, er der mulighed for at skifte hold undervejs.

Vi glæder os til at dele løbeglæden med jer.

