

0-5 km begyndertræningsprogram

Når du starter fra bunden. HUSK: Ting tager tid - lad være med at presse dig selv.

Husk også, at hvis du er stærkt overvægtig eller oppe i alderen - så check med din læge inden du starter



	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag		1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag
Uge 1	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 15 min. ialt	5 min. gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 15 min. ialt	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang 14 min. ialt	Uge 7	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 18 min. ialt	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 20 min. ialt	2 min. gang 14 min. løb 5 min. gang 21 min. ialt
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag		1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag
Uge 2	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. gang 14 min. ialt	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 14 min. ialt	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 14 min. ialt	Uge 8	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 20 min. ialt	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 22 min. ialt	2 min. gang 16 min. løb 5 min. gang 23 min. ialt
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag		1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag
Uge 3	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 14 min. ialt	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 15 min. ialt	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 14 min. ialt	Uge 9	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 22 min. ialt	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 24 min. ialt	2 min. gang 20 min. løb 5 min. gang 27 min. ialt
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag		1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag
Uge 4	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 14 min. ialt	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 16 min. ialt	2 min. gang 8 min. løb 5 min. gang 15 min. ialt	Uge 10	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 24 min. ialt	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 26 min. ialt	2 min. gang 23 min. løb 5 min. gang 30 min. ialt
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag		1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag
Uge 5	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 16 min. ialt	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 16 min. ialt	2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang 17 min. ialt	Uge 11	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 26 min. ialt	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 28 min. ialt	2 min. gang 26 min. løb 5 min. gang 33 min. ialt ?
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag		1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag
Uge 6	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 16 min. ialt	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 18 min. ialt	2 min. gang 12 min. løb 5 min. gang 19 min. ialt	Uge 12	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 28 min. ialt	2 min. gang 13 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 30 min. ialt	30 min. løb eller 5 kilometer

Tillykke - du har nu gennemført hele begynderprogrammet, og har med garanti mod på mere.