



Jeg har til mål at løbe 5 km i løbet af 10 uger

Mit navn: _____

Jeg gør sådan



Uge 1	Dag	Beskrivelse
	Lørdag	5 min gang -1 min løb-1 min gang - vend om-3 min gang- 1 min løb - 3 min gang
	Søndag	Fri
	Mandag	5 min gang – 1½ min løb – 1 min gang – vend om – 3 min gang -1 min løb – 3 min gang
	Tirsdag	Fri
	Onsdag	Gå en tur stille og roligt
	Torsdag	5 min gang – 2 min løb – 1 min gang – vend om – 3 min gang – 1 min løb – 3 min gang
	Fredag	Fri

Uge 2	Dag	
	Lørdag	5 min gang – 2 min løb – 2 min gang – vend om – 2 min gang – 2 min løb – 3 min gang
	Søndag	Fri
	Mandag	5 min gang – 3 min løb – 1 min gang – vend om – 3 min gang – 3 min løb – 3 min gang
	Tirsdag	Gå en tur på 30 min
	Onsdag	Fri
	Torsdag	5 min gang – 4 min løb – vend om – 3 min gang – 2 min løb – 3 min gang
	Fredag	Fri

Uge 3	Dag	
	Lørdag	5 min gang – 5 min løb – vend om – 4 min gang – 3 min løb – 3 min gang
	Søndag	Fri

	Mandag	5 min gang – 5 min løb – 1 min gang – vend om – 3 min gang – 5 min løb – 3 min gang
	Tirsdag	Fri
	Onsdag	Gå en tur på 45 min
	Torsdag	5 min gang – 5 min løb – vend om – 2 min gang – 5 min løb – 3 min gang
	Fredag	Fri du er nået 3 uger

Uge 4	Dag	
	Lørdag	5 min gang – 7 min løb – vend om – 2 min gang – 5 min løb – gå hjem
	Søndag	Fri
	Mandag	5 min gang – 7 min løb – vend om – 2 min gang – 7 min løb – 3 min gang
	Tirsdag	Gå en tur på en halv time
	Onsdag	Fri – du kan nu løbe 2 km
	Torsdag	5 min gang – 7 min løb – vend om – 1 min gang – 5 min løb – gå hjem
	Fredag	Gå en tur på 45 min – nu kommer en restitutionsuge

Uge 5	Dag	
	Lørdag	3 min gang – 5 min løb – 1 min gang – vend om – 1 min gang – 5 min løb – 3 min gang
	Søndag	Fri
	Mandag	3 min gang – 6 min løb – 1 min gang – vend om – 1 min gang – 6 min løb – 3 min gang
	Tirsdag	Gå en tur på en halv time
	Onsdag	Fri

	Torsdag	3 min gang – 6 min løb – 1 min gang – vend om – 6 min løb – gå hjem
	Fredag	Fri – næste uge går det hurtigt fremad

Uge 6	Dag	
	Lørdag	2 min gang – 5 min løb – vend om – 5 min løb – 2 min gang
	Søndag	Fri
	Mandag	2 min gang – 8 min løb – 2 min gang – vend om – 2 min gang – 6 min løb – gå hjem
	Tirsdag	Fri
	Onsdag	Gå evt. en tur på en halv time
	Torsdag	2 min gang – 7 min løb – vend om – 7 min løb – 2 min gang
	Fredag	Fri – der er kun 4 uger tilbage

Uge 7	Dag	
	Lørdag	2 min gang – 7 min løb – vend om – 7 min løb – 2 min gang
	Søndag	Fri
	Mandag	2 min gang – 8 min løb – 2 min gang – vend om – 8 min løb – gå hjem
	Tirsdag	Gå en tur på en halv time
	Onsdag	Fri
	Torsdag	2 min gang – 10 min løb – 3 min gang – vend om – 1 min gang – 10 min løb – gå hjem

	Fredag	Fri – så er turen næsten oppe på 4 km.
--	--------	--

Uge 8	Dag	
	Lørdag	2 min gang – 10 min løb – 2 min gang – vend om – 10 min løb – gå hjem
	Søndag	Fri
	Mandag	2 min gang – 10 min løb – vend om – 10 min løb – 2 min gang
	Tirsdag	Fri – nu kan du løbe 2, 5 km i stræk
	Onsdag	Gå en tur på en halv time mindst
	Torsdag	2 min gang – 12 min løb – 3 min gang – vend om – 2 min gang – 12 min løb – 3 min gang
	Fredag	Fri – om 2 uger er du i mål

Uge 9	Dag	
	Lørdag	2 min gang – 12 min løb – vend om – 3 min gang – 8 min løb – 3 min gang
	Søndag	Fri
	Mandag	2 min gang – 11 min løb – 1 min gang – vend om – 1 min gang – 10 min løb – 3 min gang
	Tirsdag	Gå en tur på en halv time
	Onsdag	Fri – benene op på sofabordet
	Torsdag	2 min gang – 13 min løb – vend om – 12 min løb – 3 min gang
	Fredag	Slap af – så går vi ind i den sidste uge

	Dag	
	Lørdag	2 min gang – 11 min løb – 1 min gang – vend om – 11 min løb – 3 min gang
	Søndag	Fri
	Mandag	5 min gang – 13 min løb – 1 min gang – vend om – 1 min gang – 13 min løb – 5 min gang
	Tirsdag	Gå en tur på en halv time
	Onsdag	Fri
	Torsdag	5 min gang – 6 min løb – 2 min gang – vend om – 2 min gang – 6 min løb – 5 min gang
	Fredag	Fri evt en lille gåtur
	Lørdag	Jeg løber en tur på 30 min. MÅLET ER NÅET.....

