

Løb med DGI Niveau 4 Del 1 (Mål = at løbe 8 km i et jævnt tempo)

(vant til at løbe 5 - 6 km et par gange eller tre om ugen)

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført
1	5		5			5		15	
2	6		5			5		16	
3	6		6			5		17	
4	6		5			5		16	
5	6		6			5		17	
6	6		6			6		18	
7	7		6			6		19	
8	7		6			6		19	
9	7		7			6		20	
10	7		7			7		21	
11	8		7			7		22	
12	8		7			7		22	

Løb med DGI Niveau 4 Del 2 (Mål = at løbe 14 km i et jævnt tempo)

(vant til at løbe ca. 7 - 8 km et par gange eller tre om ugen)

13	8		8			7		23	
14	8		8			8		24	
15	9		8			8		25	
16	9		7			8		24	
17	9		8			8		25	
18	10		8			9		27	
19	11		8			8		27	
20	11		8			8		27	
21	12		8			8		28	
22	13		8			9		30	
23	14		9			9		32	
24	14		9			9		32	

Alle tal angivelser (ikke ugenumre) er udtryk for km

Fartlege og tempotræning * på maksimalt halvdelen af turen. Starter altid med 10 min opvarmings løb og afslutt med 10 min afjogning

* Hæve puls med 25 - 30 slag - Øge farten mærkbart i et minut - Løbe mærkbart hurtigere op af bakken og 10 m efter bakken -

Definer tre til fem start og slut steder på din tur, som du skal løbe væsentligt hurtigere. Ca. 200 til 400 m

Stigningsløb hvor du starter i normalt tempo og for hver 20 sek (50 - 75 m øges farten) i alt fem gange og ned i tempo i 2 min.

Løbe fem min. med alm hasighed, øg tempoet i 5 min. (puls op med ca. 10 slag) Gentag 3 gange

Løbe 10-20-30 (3 sæt) og øge til 4 sæt