

Løb med DGI

Niveau 5 Del 1 Mål: at forbedre sin 10 km tid

(vant til at løbe 8 - 9 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	8			8		8		24	
2	8			9		8		25	
3	9			9		8		26	
4	9			8		8		25	
5	9			9		9		27	
6	9			10		9		28	
7	10			10		9		29	
8	10			9		9		28	
9	10			10		10		30	
10	10			11		10		31	
11	11			11		10		32	
12	11			10		10		31	

Løb med DGI

Niveau 5 Del 2 (Mål = at gennemføre et ½ maraton)

(Kan løbe minimum 11 km og gør det to til tre gange ugentligt)

13	11			11		10		32	
14	11			12		10		33	
15	12			12		11		35	
16	11			12		11		34	
17	12			13		11		36	
18	12			14		11		37	
19	12			15		12		39	
20	12			14		12		38	
21	12			16		12		40	
22	10			11		9		30	
23	8			8		6		22	
24	7		5*	5	Konkurrence dag			12	
25	Gå / cykle			5		5		10	let træning
26	5			5		7		17	let træning

Alle tal angivelser (ikke ugenumre) er udtryk for km

* De sidst fem km løbes helst ikke dagen inden konkurrencen

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